ТОП-100 НА AMAZON.IT

Почему все идет не так?

Отпустить прошлое, разобраться в себе и найти опору

Перевод Полины Дроздовой

АННА ДЕ СИМОНЕ
АНА МАРИЯ СЕПЕ

МИФ

МИФ Психология

Анна Де Симоне

Почему все идет не так? Отпустить прошлое, разобраться в себе и найти опору

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»
2022

УДК 159.955.4
ББК 88.332

Де Симоне А.

Почему все идет не так? Отпустить прошлое, разобраться в себе и найти опору / А. Де Симоне — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2022 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-214182-1

Мы часто живем не так, как хотим, и не знаем, как это исправить. Эта книга от создательниц самого популярного в Италии психологического портала поможет вам разобраться в своих чувствах, научиться управлять эмоциями, преодолеть психологические травмы и начать жить полноценной жизнью. Вы стараетесь развиваться, работаете с полной отдачей и пытаетесь строить надежные отношения. Прилагаете огромные усилия – но как будто стоите на месте. Вы даже понимаете, что вас тормозят нерешительность, страхи, тревога, самокритика, обида, гнев. Вы очень устали и чувствуете, что жизнь вам не принадлежит… Вы хотели бы начать все заново… Многие травмы и неверные установки идут из детства. Авторы книги – создательницы самого популярного в Италии психологического портала Psicoadvisor – предлагают вам вернуться в прошлое, чтобы найти себя в настоящем. С помощью упражнений и практик, основанных на достижениях современной психологии и нейронауки, вы шаг за шагом будете продвигаться вперед. Вы не только получите полезные знания, но и начнете действовать: – дадите старт изменениям, о которых давно мечтали; – избавитесь от автоматических мыслей и выученной беспомощности; – выстроите здоровые личные границы и скорректируете поведение; – научитесь слушать себя и поступать в соответствии со своими ценностями; – превратите свою жизнь в пространство, комфортное для вас (а не для кого-то еще); – будете выбирать сами, а не оглядываться на других; – создадите запас прочности, который позволит вам справляться со стрессом и трудностями. Для кого книга Для тех, кто чувствует себя подавленным, не может определиться в жизни. Для тех, кто хочет стать эмоционально более устойчивым.

УДК 159.955.4
ББК 88.332

ISBN 978-5-00-214182-1

Содержание

Анна Де Симоне, Ана Мария Сепе
Почему все идет не так? Отпустить прошлое, разобраться в себе и найти опору

*** * ***

Посвящается всем тем, кому мало просто держаться на плаву.
Тем, кто хочет идти новым курсом по бескрайнему морю жизни

Введение

Мы рождаемся дважды: первый раз – когда появляемся на свет, второй – когда решаемся полюбить себя.
***Psicoadvisor*[1]**

Как вы себя ведете, когда любите кого-то? Заботитесь о партнере? Совершаете ради него подвиги? Окружаете вниманием, инвестируя в него свои ресурсы и время? Если так, то никаких сомнений: вы, безусловно, способны любить.

Тогда почему вам не удается точно так же относиться и к себе? С теми же любовью и заботой?

Мы не знакомы, но можно представить, с чем вам пришлось столкнуться на жизненном пути: пройти через боль, поражения и разочарования, отразить множество ударов судьбы, перенести потери и одиночество. Вы наверняка принимали сложные решения и отдавали все свое сердце людям, которые, как оказалось, даже не оценили этого. Пора инвестировать силы и энергию в того, кто по-настоящему заслуживает вашего внимания, – в себя. Пора бережно собрать себя по кусочкам, создать заново, привести в мир невероятного человека – да, вы невероятны, хотя пока об этом не подозреваете. Все мы рождаемся дважды: первый раз – когда появляемся на свет, а второй – когда решаемся полюбить себя.

Возможно, вы не выбирали жизнь, которую проживаете сейчас. Ее навязывали вам другие, исходя из своих представлений. Навязывали – и вы чувствовали, что поступаете неправильно, нелепо, неуместно и никто вас не понимает. Навязывали – и вы отступались от того, что было вам по-настоящему дорого, получая взамен чувство горечи и досады. Жизнь не должна быть последовательностью событий – она должна быть тем, чем вы управляете сами. Как вы думаете, происходящее с вами – это ваш выбор?

С рождением ребенок получает не только имя, но и предопределенную идентичность. Родители уже заранее решили, кем вы станете и что будете делать и в радости, и в горе. Сложность в том, что родители часто заняты собственными проблемами и несут на себе груз былых травм. Тогда вашу идентичность формируют небрежение и дефицит внимания со стороны окружающих, неудовлетворенные потребности и уступки ради других. В этом случае вы привыкаете рассчитывать только на себя, никого не обременяя, и при этом полагаете, что всем и за все обязаны.

Мы живем не ради того, чтобы выполнять прихоти других людей. Вы можете создать для себя новые условия. Настал момент твердо встать на ноги, переродиться, ухватиться за второй шанс. С сегодняшнего дня ваша жизнь – чистый лист, на котором можно писать и вносить исправления в удобном для вас темпе и на собственных условиях – не так, как нужно и дóлжно, а просто по-своему. Мир вокруг нас полон возможностей. Одна из них – постижение собственной психики на тернистом пути перерождения, или – как сказал бы когнитивный терапевт – когнитивной реструктуризации.

На первом этапе маршрута вам предстоит разобраться, как вы стали тем, кто вы сейчас. Придется заглянуть в прошлое, чтобы восполнить недополученное внимание, почувствовать, что вас наконец понимают, и принять свои чувства. Вы долго подавляли собственные потребности и желания и потеряли способность понимать, что испытываете на самом деле. Валидация – одно из базовых понятий психологии. Суть процесса валидации в том, чтобы осознать смысл, достоверность и значение каждого переживания, размышления и действия.

[1] Psicoadvisor («психолог-консультант») – название сайта (psicoadvisor.com), созданного одним из авторов книги, Аной Марией Сепе. *Прим. пер.*

Любое поведение имело основания, у любой ошибки была причина – ничто не случается произвольно, и всему можно найти объяснение, если заглянуть в себя и окинуть внутренним взором уже пройденный жизненный путь.

Мы предложим вам различные техники и приемы, которые помогут провести самоанализ и избавиться от внутренней боли. Даже если вы не осознаёте ее, она влияет на все, что с вами происходит. Эта боль проявляется самым коварным образом, каждый раз влияя на ваш выбор и заставляя идти наперекор желаниям. Из-за нее ваша жизнь становится тем, что просто происходит, а не тем, чего на самом деле хочется.

Тому, кто находится в гармонии с самим собой, нетрудно реализовать свои намерения и желания. Такой человек идет прямо к намеченной цели. Если он, к примеру, мечтает о настоящей любви, то находит ее, строя отношения на основе взаимных уступок. И наоборот: тот, кто живет со скрытой болью внутри, испытывает постоянную тревогу и часто гребет против течения, запуская разрушительный механизм самокритики.

Возможно, у вас на сердце множество ран – одни еще кровоточат, другие успели зарубцеваться. Возможно, вы уже давно пытаетесь противостоять скрытой боли. Наша цель – не просто поделиться советами, а помочь разобраться в психологических понятиях. Благодаря новым знаниям вы сможете увидеть различия между удовлетворенностью и фрустрацией, между персеверацией (настойчивостью) и податливостью, между деятельным поведением и пассивностью, между самоутверждением и стагнацией личности. Вы начнете менять поведение и эмоции. Поведение напрямую отражает эмоциональные и когнитивные (мыслительные) процессы. Расшифровать эмоции, которые, в свою очередь, непосредственно влияют на наше мышление и поведение, – задача не из простых. Когда интенсивность эмоций возрастает, они часто становятся болезненными и разрушительными. Вот почему чувствительному человеку вдвойне тяжелее справляться с проблемами: на его плечах лежит огромный эмоциональный груз.

Каждый из нас еще в раннем детстве учится управлять эмоциями (чувствовать их, распознавать, понимать их значение и выражать их), осваивая так называемую *эмоциональную азбуку*. Конечно, большинство родителей сосредоточивались на более важных, с их точки зрения, навыках – учили нас ходить и помогали заговорить, однако эмоциональная грамотность заслуживает не меньшего внимания.

Мы появляемся на свет беспомощными, беззащитными и генетически запрограммированными на формирование привязанности, позволяющей нам чувствовать себя в безопасности. Только она гарантирует, что мы получим еду, тепло и особенно эмоциональную поддержку. С точки зрения эволюции привязанность необходима для нашего выживания. А значит, каждый ребенок сделает все, чтобы ее сохранить: он будет искать внимания человека, который о нем заботится (как правило, это мать), и его идентичность станет формироваться на основе их взаимодействия. Другими словами, эмоциональная грамотность развивается в зависимости от того, какой отклик ребенок получает от родительской фигуры. Постоянные нравоучения родителей заставят нас подавлять эмоции, нам будет сложно признавать их и выражать. Мы повзрослеем, но собственные чувства станут вызывать у нас как минимум растерянность. Мы научимся прятать эмоции так глубоко, что перестанем что-либо чувствовать. Не слишком заботливые родители могут обращать внимание только на сильные эмоциональные проявления. В итоге ребенок будет выражать чувства слишком бурно.

В детстве формируется отношение и к себе – тоже опосредованно, через фигуры наших родителей. Вы, вероятно, думаете, что в общем и целом у вас были хорошие родители. В раннем возрасте мы нередко, сами того не осознавая, убеждаем себя, что с нами что-то не так. Зачем нам это нужно? Все дело в том, что мы нуждаемся в уверенности, которую дает привязанность. Вот и пытаемся соответствовать образу родителей, даже если приходится наступать себе на горло.

Даже самые внимательные родители упускают некоторые вещи. Согласно классическому психоанализу в детстве мы интериоризируем, то есть присваиваем, точку зрения значимых взрослых. Мы такие, какими они позволяют нам себя чувствовать. Обращаясь с ребенком как с недотепой, родитель заставляет его считать себя никчемным. Порой брошенной походя фразы вроде «ты что, тупой?» достаточно, чтобы ребенок стал считать себя бестолковым. Именно так происходит интериоризация чужого мнения о том, кто он есть.

Своими словами и действиями родители день за днем формируют идентичность ребенка. Некоторым детям повезло: они воспитывались в безусловной любви. Другие же усвоили, что любовь нужно всеми силами завоевывать. Если родитель вечно недоволен и предъявляет претензии, выросший ребенок будет чрезмерно строг к себе. Он станет поднимать планку как можно выше, но так и не почувствует себя по-настоящему успешным. Он может решить, что недостоин любви, потому что он приучился оценивать себя не по тому, каков он, а по тому, что делает.

Мы не способны изменить факт своего рождения и последующие события. Значит, надо родиться во второй раз – и сделать так, чтобы на этот раз все было идеально. На этом этапе нет родительских ожиданий и небрежения. Есть только вы, ваши знания и критическое суждение, а также инструменты из этой книги. Обещаем: последнюю страницу вы перевернете с уверенностью в том, что важнее быть хорошими для самих себя, чем для других.

В каждой главе вы соприкоснетесь с виртуальной временной осью, где встретитесь со своим прошлым «я», со всеми желаниями и несбывшимися надеждами. Вы научитесь принимать и понимать себя и в первую очередь – слышать. Каждая глава представляет собой качественный шаг назад. Вернуться в прошлое – это единственный действенный и надежный способ, позволяющий появиться чему-то абсолютно новому: вашему подлинному «я».

То, как вы проявляете себя сегодня – от поведения до ощущения неловкости и неуместности, – возникло не случайно. К этому привела сложная и запутанная цепь факторов, соединенных причинно-следственными связями. Она берет начало в вашем прошлом, но все ее звенья влияют на ваше настоящее. Вы не знаете, почему вас не научили обращать внимание на свои эмоции, и действуете на автомате. Именно с этого мы и начнем: задумаемся, какие *схемы* срабатывают у вас автоматически, какие эмоции вы испытываете, почему делаете тот или иной выбор, почему ваши мысли двигаются в определенном направлении… В общем, мы попробуем разобраться, почему вы представляете собой то, что вы есть!

Вот что вы узнаете:

• о чем сообщают вам эмоции и как с ними подружиться;
• как пережитый в детстве опыт сказывается на взрослой жизни;
• как превратить усвоенную беспомощность в приобретенную инициативность;
• где начинается неуверенность в себе и своих силах;
• как превратить свое сознание в гостеприимный уголок, где уютно и в одиночестве;
• как строить полные удовольствия отношения, в которых то, что нужно вам, не отходит на задний план;
• почему поведение часто противоречит вашим желаниям;
• как не отступать, столкнувшись с препятствием, и справляться с неудачами;
• как некоторые соматические симптомы могут быть связаны с эмоциями;
• как положить начало изменениям с помощью психологических упражнений.

Всему можно найти объяснение, и эта книга научит вас относиться к себе более осознанно. Вы сможете закрепить знания с помощью практических заданий. В последней главе вас ждет самое настоящее испытание: вы проверите себя и развившиеся у вас когнитивные и эмоциональные способности. Психология – комплексная наука. Мы будем приводить при-

меры и опираться на случаи из практики, чтобы нагляднее объяснить динамику отдельных процессов.

Глава 1. Все начинается в детстве

Каждый ответ на ваши «почему» приблизит вас к испытывающему боль внутреннему ребенку, и вашей задачей будет утешить его, потому что его успокоение станет вашим взрослением.
Psicoadvisor

Будьте любопытны

Миллион разных вещей вызывает у нас любопытство в детстве: лужи, вращающиеся двери магазинов, бегущие по небу облака, опавшие листья на асфальте, огни вывесок, бездомные собаки… В нас бурлит поток вопросов. Мы задаем взрослым тысячи «почему», и все вокруг кажется невероятно интересным. Теперь мы «большие», и у нас тоже есть тысячи новых «почему», только на этот раз они касаются не окружения, а мира у нас внутри. И удовольствие от его познания будет бесценным.

Нобелевский лауреат Фрэнсис Крик, говоря об открытии двойной спирали ДНК, употребил выражение «сладость науки». Так он объяснил ощущение радости и удовлетворения, которое сопровождает исключительные открытия. Познавая собственную психику, вы раз за разом будете испытывать то же самое. Любопытство – важный инструмент в психологии. Оно может превратиться в союзника, так как мешает самообвинению и самокритике – вашим постоянным спутникам. Когда происходит что-то неприятное, любопытство помогает сместить фокус с самоосуждения («Это все случилось из-за меня», «Мне надо было сказать то-то или сделать так-то…») на скрывающиеся за ним *механизмы* («Почему я так поступил?», «Что подтолкнуло меня к этому?», «Что меня задело?»).

Что обычно происходит, когда вы оглядываетесь и сравниваете себя с окружающими? Вы чувствуете себя «среди отстающих» и ставите это себе в вину. Если что-то не получается – вы считаете, что ответственность лежит только на вас. Вы не скажете: «У меня лишний вес, потому что меня не принимали» или «Я прокрастинирую и бессмысленно трачу время, вместо того чтобы двигаться к цели, потому что в детстве не чувствовал поддержки». Однако это и есть глубоко скрытые объяснения, которые придется найти и, что еще важнее, услышать. Знание этих причин вовсе не оправдывает неудачи, но многое проясняет. Мы понимаем, что с нами все в порядке, – просто мы ведем себя так, как нас, пусть и неявно, научили другие значимые люди.

Неизгладимые (почти) следы детства

О детстве принято думать как о безоблачном счастливом времени – только и дел, что играть и вдоволь спать. Однако на самом деле этот жизненный период совсем не безоблачен. Это время тяжких завоеваний и трудных уроков от окружающего мира. Они и определяют наше восприятие жизни в дальнейшем, хотя делают это неявно. На следующих этапах взросления мы неосознанно преобразуем усвоенные модели в постоянные схемы, или сценарии.

Когда мы становимся более зрелыми (эмоционально и умственно), новый опыт сохраняется в декларативной, или эксплицитной, памяти. К сожалению, в детстве так не происходит. Мы не помним свои первые годы, потому что на тот момент некоторые структуры мозга, например гиппокамп, еще не сформировались. Зато было развито миндалевидное тело, которое отвечает главным образом за эмоциональную, или имплицитную, память. Немногие заду-

мываются об этом, но что мы, если не совокупность пережитого опыта? Что мы, если не наши воспоминания?

Эксплицитная память доступна в любой момент, в то время как имплицитная сокрыта в глубине. Однако от нее зависят те наши инстинктивные ответы и поведение, которые мы не можем объяснить. Обратив любознательный взгляд на жизнь психики, мы получим ответы на многие из наших «почему».

Какие навыки, влияющие на поведение во взрослом возрасте, мы осваиваем в детстве? В свое время этот вопрос взбудоражил весь научный мир. Ученые выдвинули немало теорий, касающихся «запечатления», или импринтинга. Нобелевский лауреат, австрийский зоолог и зоопсихолог Конрад Лоренц считал, что импринтинг возникает сразу после рождения по отношению к тому, кто проявляет первичную заботу (питание и уход). Ухаживая за стайкой только что вылупившихся утят, Лоренц стал для них именно таким объектом. Птенцы повсюду следовали за ученым, у них развилась своего рода привязанность к нему. Как и утята Лоренца, мы в детстве формируем прочную привязанность и выстраиваем свою эмоциональную жизнь на основе взаимодействия с тем, кто о нас заботится. Такое взаимодействие и есть наш импринтинг.

Мы с рождения генетически запрограммированы на создание привязанности и ее дальнейшее сохранение, даже если это заставит нас страдать. Врач и психоаналитик Уильям Фейрберн, наблюдая за детьми, с которыми плохо обращались в семье, был удивлен их преданностью родителям. Впоследствии эти дети искали страдания в отношениях с другими людьми. Это был их импринтинг. Основная часть информации о том, кто мы есть и как устроены жизнь и взаимодействие людей, поступает к нам в детстве и кодифицируется исходя из первых привязанностей. Значит, в мозге уже все записано и определено импринтингом? Нет, потому что наш взрослый опыт – если он хорошо проработан – может исправлять и менять схемы и модели, заложенные в первые годы жизни.

Научитесь читать себя

Анализируя свое поведение, мы можем задаться многими «почему» и углубиться в имплицитную память, чтобы «услышать» ответ. Начнем с наиболее распространенных вопросов: «Почему я не уверен в себе?» или же «Почему не могу сказать “нет”?» Опасаясь разочаровать других, мы часто соглашаемся с неудобными ситуациями, взваливаем на себя непосильную ответственность и не можем отказать просьбам друзей, родственников и коллег. За тем, что естественным образом воспринимается как чрезмерная доброта, часто скрывается неуверенность. Если родители были слишком заняты и не уделяли ребенку достаточно внимания, он чувствовал себя помехой. С большой вероятностью он и далее ощущал себя ненужным и со временем посчитал себя нежеланным. Отвергнутый ребенок, скорее всего, научился рассчитывать только на свои силы и повзрослел слишком быстро, пропустив этапы, важные для аффективного развития. Преждевременно повзрослевший ребенок не усвоил глубокую веру в любовь своих родителей и, что очень вероятно, распространил недоверие на всех окружающих. Он живет с полной убежденностью, что обязательно должен справляться с трудностями сам и в случае необходимости брать на себя заботу о других, но никак не наоборот.

Дети, чувствами которых пренебрегали, как правило, не успевают освоить *эмоциональную азбуку до* конца. Между тем эмоции – это наши инструменты для принятия решений и регулирования поведения. Эмоционально грамотный человек без труда ответит на вопросы «Почему мне грустно?» или «По какой причине я тревожусь?». Без нужных навыков мы часто растеряны, сбиты с толку и сталкиваемся с огромными проблемами. Если вам грустно без явного повода или тревожно без причины, скорее всего, вы плохо понимаете свои эмоции.

Представьте, что на чемпионате мира по спортивным бальным танцам вас в буквальном смысле вытолкнули на середину танцпола и возлагают большие надежды, потому что вы представляете свою страну. Отказ не предусмотрен. Но вы не готовились и вообще не знали о существовании подобных соревнований. Вы почувствуете неуверенность, не будете знать, с чего начать, и – учитывая огромные ожидания – начнете себя принуждать. Это все естественно. То же самое случилось и в вашей жизни. По той или иной причине пропустив некоторые этапы детства, вы внезапно оказались на танцполе без всякой поддержки, без тренировок и подготовки. Если ваш эмоциональный импринтинг искажен, вы совершенно естественно столкнетесь с массой трудностей, как бы вам ни хотелось призвать на помощь внутренние силы.

Совсем не обязательно следить за новостями о социальной и экономической жизни, чтобы понять: наш мир вовсе не идеален. Мы постоянно подвергаемся давлению с разных сторон. Оно угрожает нашему душевному равновесию и представляет собой бесконечный источник стресса. С одной стороны, нам нужно восстанавливать нашу эмоциональную сферу, а с другой – отвечать запросам общества. Так мы сталкиваемся с невероятно сложной проблемой. Без должной тренировки мы не можем претендовать на участие ни в одном чемпионате, не говоря уже о победе в нем.

Так что делать? Ответ: тренироваться, проявляя любопытство и задавая себе правильные вопросы. Модели, закрепленные в имплицитной памяти, так просто не исчезнут. Для начала придется поработать над эмоциональной регуляцией. Дело в том, что зашкаливающие чувства влияют на способность размышлять и вырабатывать новые «способы существования» для закрепления их в памяти. Наша имплицитная память работает примерно как флешка: можно перезаписать информацию, даже если стертые данные оставляют после себя следы!

Обновление данных возможно, только если мы поймем эмоции и отрегулируем их так, чтобы объективно оценивать полученный опыт, не поддаваясь довлеющим над нами *эмоциональным состояниям* или *автоматическим мыслям* (подробнее об этом – в третьей главе).

Карта эмоций

Эмоции не бывают правильными или неправильными – они такие, какие есть, но могут проявляться чрезмерно, слишком бурно. И тогда они вынуждают вас без конца думать об одном и том же, совершать рискованные или необъяснимые поступки. Высокая эмоциональная грамотность позволяет нам регулировать силу и продолжительность наших реакций.

Предположим, вы возвращаетесь из супермаркета. Вы решили приготовить вкусный обед и купили все необходимые продукты. Какой-то неловкий прохожий толкает вас, и вы роняете пакет с продуктами. Прохожий спокойно идет дальше, даже не извинившись! Раздражение и злость в этой ситуации закономерны, но, если вы будете сердиться до вечера, эмоции станут разрушительными. Так неприятная ситуация, а главное, связанные с ней переживания испортят вам весь день. Вы, возможно, передумаете готовить свой вкусный обед, а еще сорвете злость на позвонившем вам друге и вызовете цепную реакцию недовольства. Причина в том, что эмоции, которые вы испытываете, потеряли свою функциональную роль. Когда эмоции зашкаливают – особенно в случае злости или страха, – разумнее всего притормозить. Дайте себе немного времени перед тем, как принимать решения, чтобы буря в вашей душе на них не повлияла.

Что тогда сказать о том, кто не в состоянии испытывать эмоции? «Холодный» человек просто утратил связь со своими эмоциями. Они спрятаны так глубоко, что возникает ощущение абсолютной пустоты, и тогда приходится жить в полном «эмоциональном молчании». Такое молчание дает иллюзорное ощущение контроля, но в конечном счете только сбивает с толку: лишить себя эмоций – значит потерять надежные ориентиры. В некоторых случаях возникает настоящий блок, из-за которого мы перестаем что-либо чувствовать. В недрах импли-

цитной памяти закрепляется установка: эмоции недопустимы и опасны, из-за них перестаешь владеть собой и управлять ситуацией. Так неосознанное программирование влияет на то, как мы переживаем (или не переживаем) эмоции.

Малоэмоциональному человеку, скорее всего, с детства был привычен *чрезмерный самоконтроль.* В ответ на проявление чувств ребенок вместо успокоения или поддержки сталкивался с отвращением и неприязнью. Чтобы усилить ощущение контроля над окружающим миром, а значит, избежать неприязненных реакций, малыш все больше остерегался выражать себя, пока не погрузился в эмоциональное молчание.

Чтобы испытывать и регулировать эмоции, надо поочередно познакомиться с каждой из них. Так вы поймете, почему одни эмоциональные состояния нас подавляют, а других мы не достигаем. Правильно настроенные эмоции служат компасом: помогают ориентироваться в мире и делать выбор, задают верное направление и подсказывают адекватное ситуации поведение. Эмоции не помеха для самореализации. Напротив, они служат прекрасным ресурсом для нее при условии, что мы прислушиваемся к ним и умеем ими управлять, а также понимаем, как они действуют и что означают.

С точки зрения нейрофизиологии эмоции предполагают сильное возбуждение в нашем организме. В этом случае конечная цель состоит в формировании поведения, направленного на решение определенной задачи. Как мы увидим далее, у каждой эмоции есть своя, присущая только ей задача.

В научном мире существует множество теорий, связанных с эмоциями. Опираясь на труды Ричарда Лазаруса – американского психолога, известного исследованиями когнитивной оценки, стресса и эмоций, – мы можем выделить как минимум шестнадцать разных эмоций. Девять из них – негативные:

• злость;
• страх;
• тревога;
• чувство вины;
• стыд;
• грусть;
• зависть;
• ревность;
• отвращение.

Четыре определяются как позитивные:

• счастье;
• гордость;
• облегчение;
• любовь.

К этому списку добавляются три эмоции смешанного значения:

• сострадание;
• благодарность;
• надежда.

Каждая эмоция появляется в результате обмена между внутренним миром и внешней средой и приводит к изменениям в поведении. Зная досконально, где начинаются ваши эмоции, вы можете вести себя более осознанно.

В основе любой эмоции лежит одна главная тема. Любая эмоция содержит в себе скрытые установки, заложенные с вашим развитием. Например, для случаев постоянной злости в пси-

хике человека написан отдельный сценарий. Чувства вины, стыда и тревоги тоже могут укладываться в глубоко скрытые эмоциональные сценарии.

Злость

Начнем с очень неприятной эмоции – со злости. Представьте, что вы за рулем, а другой автомобилист подрезает вас на полной скорости, чуть не устроив аварию. Как вы отреагируете? Один человек может элементарно испугаться, другой спокойно продолжит слушать радио, а еще кто-то разозлится и крепко выругается. Ситуация одна и та же, а реакция разная в зависимости от опыта и скрытых установок, полученных в детстве. Приступ неконтролируемого гнева – это всего лишь результат неспособности отрегулировать слишком высокую интенсивность чувства. Некоторые люди выходят из себя быстрее, чем другие. Вы, возможно, видели настоящие взрывы ярости, когда напряжение нарастает и достигает апогея. Человек в этом состоянии может ругаться, кричать, бросаться оскорблениями и даже ломать вещи.

Вот и пришло время для наших «почему». «Почему я так легко начинаю злиться? Какое значение я придаю внешним событиям, которые меня раздражают?» Каждая эмоция заключена в рамки, заданные взаимодействием с другими людьми. Мы впервые испытывали эмоции в первых отношениях привязанности.

Злость – это естественная эмоция, когда она адекватна ситуации. Она проявляется, когда мы считаем, что нам вредят или угрожают, и служит защитой. Да, мы злимся ради обороны, а не нападения. Люди, чрезвычайно легко впадающие в такое состояние, пытаются защитить себя, потому что раньше много страдали. Если вам часто случается испытывать гнев, то знайте, что вы «всего лишь» пытаетесь уберечь себя от боли. Это рудиментарная, остаточная боль. Казалось бы, для нее не должно быть причин, однако она составляет часть вашего эмоционального багажа. Задумайтесь о своей злости и о травме, что скрывается за ней. Например, если вас взбесило, что друг забыл позвонить, то не звонок как таковой (вернее, его отсутствие) вас раздражает. Под тяжестью своего эмоционального груза вы принимаете рассеянность за полное наплевательство, за непростительное личное оскорбление. Забывчивость друга будит боль, связанную с обманутыми ожиданиями и с отсутствием внимания, пережитыми в детстве.

Чувство вины и стыд

Если взрослые не удовлетворяют нашу потребность во внимании, то впоследствии мы воспринимаем малейший признак небрежения как трагедию и личное оскорбление. Этот сценарий часто встречается у тех, кому в детстве приходилось соревноваться с братом или сестрой за любовь и внимание родителя. Ребенок не властен изменить ситуацию, он всегда подчинен внешним обстоятельствам. Иногда эти обстоятельства могут посеять в нем семена злости, а порой – тревоги, вины и стыда. На последних двух эмоциях мы и остановимся. У них есть нечто общее: они ведут к избегающему поведению. Например, вы не высказываете свои истинные мысли, чтобы не ранить близкого человека (а значит, не чувствовать при этом вины), или же не смотрите в глаза прохожим на улице, чтобы уберечься от чувства стыда.

Чувство вины зарождается, когда, по нашим ощущениям, мы посягаем на безусловную моральную ценность. Как и прочие эмоции, вина играет определенную роль в развитии личности: охраняет нас от неловких ситуаций и предотвращает оскорбительное или безнравственное поведение. Подобно злости, переживание вины может стать хроническим. Есть люди, которые терзаются ей постоянно. Если вам случается испытывать вину, удовлетворите свое любопытство, спросив себя: «Почему мне кажется, что я за все в ответе? Что говорит обо мне вина? На какую моральную ценность я посягаю? Эта ценность истинная или она навязана мне кем-то другим?»

Вина коренится в несостоятельных моделях воспитания, основанных на *эмоциональной манипуляции.* Нам кажется, что мы посягаем на какие-то ценности, но на самом деле они

не наши – их передали нам родители. Кто из нас не слышал фраз вроде: «Если не доешь суп, мама расстроится» или «Будешь плохо себя вести – мама заплачет»? Мы стали подростками и слышали: «Почему ты так поздно возвращаешься? Хочешь довести меня до инфаркта?» Таким образом родители закрепляют следующую установку: вы обязаны чувствовать вину, если не ведете себя так, как хотят другие. Чувство вины проявляется в терзающих вас угрызениях совести, когда вы чувствуете, что должны рассыпаться в извинениях даже за самую незначительную оплошность. Чувство вины и стыд скрывают в себе страх быть отвергнутым.

Стыд даже больше, чем чувство вины, подрывает самооценку и уверенность в себе. Он может вызывать у вас ощущение неполноценности: чтобы вы ни делали, никогда не достигнете высот. Не будете достаточно хороши, стройны, сообразительны, прилично одеты, готовы к чему-либо и т. д. В психоаналитическом учении Фрейда стыд – это явление, в котором задействованы *другие, наблюдающие за нами* (друзья, коллеги, учителя). Именно так происходит наше знакомство с этой эмоцией. Если вы готовы глубже разобраться в себе, попробуйте задаться вопросом: «Когда я почувствовал стыд?» Порой достаточно одного-единственного эпизода какого-либо потрясения, жестокого физического обращения или психологического насилия, например буллинга (травли), чтобы эмоция закрепилась и возникала вновь и вновь. Если в вашей автобиографической (сознательной) памяти не всплывает ни одного подобного случая, попробуйте определить скрытое значение стыда для вас.

Стыд – результат нашего поражения в борьбе с той *частью нас самих*, которая занимается самоосуждением и выносит себе приговор. Она не сообщает, кто мы на самом деле, а говорит о том, как нас заставляли чувствовать себя другие. Тот, кто вырос среди оскорблений и унижения, усвоил неловкое ощущение стыда, потому что не знал других способов с ним справиться. Даже простое «да что ж ты за бестолочь такая», повторяемое раз за разом, сеет и взращивает стыд. Несомненно, исполнять родительские обязанности сложно, но только потому, что до этого было крайне трудно быть ребенком своих родителей.

Чувство неполноценности и недостойности говорит о глубоко укоренившейся убежденности, что вы *ничего не значите*. По иронии судьбы, как раз самые талантливые люди чувствуют себя бестолковыми и неуместными. И мы знаем об этом не по эффектным фразам великих писателей, а по статистическим исследованиям Паулины Клэнс и Сюзанны Аймс, предложившим в конце 1970-х годов термин «*синдром самозванца*». Это состояние, для которого характерны ощущение переоценки другими ваших способностей, страх осуждения, тревога, чувство собственной неполноценности и стыда. Комплекс таких переживаний заставляет от многого отказываться и потому сильно ограничивает. На работе вы стараетесь не привлекать к себе внимания и не просите ни о карьерном повышении, ни об увеличении зарплаты. В группах вы не спешите высказывать свое мнение. Причина не в робости или замкнутости. Скорее, вы живете в постоянном страхе попасть в ситуацию, которая могла бы разоблачить вас – показать окружающим, что вы недостаточно хороши, умны, профессиональны и т. д., ведь именно так вы о себе думаете. Стыд вызывает чувство неполноценности, которое, в свою очередь, порождает тревогу, перфекционизм, манию все контролировать, боязнь провала и жесточайшую самокритику. И вот тогда и начинаются бесконечные «я должен лучше стараться, большего добиться… и т. д.». Жаль только, что в этой гонке у вас не остается ни одной свободной минуты на то, чтобы просто жить.

Попробуйте вместо всех этих «я должен» спросить себя «почему?». «Почему я чувствую себя безнадежно проигравшим?» Потому что с возрастом вы научились узнавать себя в пережитом опыте неполноценности, который стал вашим импринтингом – скрытой установкой, зафиксированной в сознании. Парадоксально, но ощущение самозванства закрепилось, потому что вы привыкли чувствовать себя так, а не потому, что вы и в самом деле недостойны признания. Вам *нужно* признавать свою неполноценность, потому что именно на этом эмоциональном процессе выстроена ваша идентичность. Напомним, что стыд базируется на наблюдении

за нами других людей, с которыми вас связывают отношения. Даже много лет спустя вы по-прежнему видите в окружающих тех, кто был для вас значим. Любое внимание к вам может отозваться страхом осуждения, отверженности и неодобрения. Нередко регламентированные испытания, например экзамены, страшат нас потому, что мы символически представляем их в виде суда. При этом человек, который будет нас оценивать, предстает в сознании как осуждающий родитель. Именно поэтому у отдельных индивидуумов переживания из-за экзамена выходят за рамки обычного волнения.

Если родители, пусть даже невольно, заставляли вас ощущать никчемность, то вы будете чувствовать себя так и в дальнейшем. Она станет вашим образом жизни. Подобное происходит, как правило, в дисфункциональных семьях, где жестко определены все роли и дети, даже повзрослевшие, всегда подчинены родителям. Здесь нет места равенству и взаимопомощи (а значит, им и не учатся), поскольку действует строгая иерархическая система, где нужды одного всегда важнее потребностей другого. Примеров дисфункциональных семей так много и они так разнообразны, что для них не хватит и целой книги.

Попробуем развеять распространенный миф о младших детях – любимчиках. Принято думать, что обычно их балуют и лелеют больше всех. Однако в дисфункциональной семье такой ребенок оказывается самым забитым. Он занимает нижнюю ступень иерархии: другие всегда важнее, и в результате у ребенка формируется чувство незначимости и стыда. И наоборот, на первенца часто возлагаются огромные надежды. Он единственный чувствует, пусть и недолго, свою уникальность, так как от него всегда ждут невероятных достижений. Все материнское внимание достается только ему, что в дисфункциональных семьях не всегда благо.

Когда вы злитесь, вас охватывает чувство вины или неполноценности. Помните: с вами все в порядке. Когда уровень эмоций зашкаливает, вам нужно выкроить немного времени, чтобы разобраться в себе и принять свой эмоциональный опыт с любопытством, а не с осуждением. Психолог Джордж Келли, автор теории личностных конструктов, считает, что любая установка – это следствие крушения надежд. Мы научились злиться, испытывать вину, стыдиться себя самих и чувствовать себя никчемными, потому что наши надежды на справедливость и одобрение были разбиты. Взрослый человек больше не беззащитен и не нуждается в одобрении других, но парадоксальным образом мы ведем себя так, будто бы нам оно необходимо.

Всякий раз, когда вас одолевают злость, стыд или чувство вины, сделайте шаг назад и вернитесь в прошлое. Помиритесь с ребенком, которым были когда-то, примите и утешьте его, потому что эти эмоции принадлежат ему, а не вам. Именно он чувствует боль, вызывающую гнев уже у вас. Именно он ощущает себя недостойным, отчего у вас возникает стыд. Именно он думает, что не оправдал ожиданий, что будит в вас чувство вины.

Каждый ответ на ваши «почему» будет приближать вас к этому ребенку. Вы сможете успокоить его, и его спокойствие станет залогом вашего взросления.

Глава 2. Ненужные влияния и другие ненужности

Свое представление о себе вы унаследовали от родителей.
Psicoadvisor

Выученная беспомощность

Джанлука полон надежд: он только что окончил университет и у него есть четкое представление о работе, которую хотелось бы получить. И вот он побывал на тысяче собеседований, но его никуда не взяли. Проходит месяц за месяцем, и Джанлука падает духом. Вместо того чтобы лично посещать компании, он рассылает письма и резюме в отделы по работе с персоналом, но ему не отвечают. Желанной работы все нет, и постепенно парень снижает свои запросы и рассматривает другие варианты. В конце концов он становится продавцом. В один прекрасный день Джанлука получает письмо из компании, куда он обращался несколько месяцев назад: появилась интересовавшая его вакансия. Однако он решает, что не пойдет на собеседование. После череды отказов ему кажется, что это будет бесполезно.

История, которую вы только что прочли, – пример *выученной беспомощности*. Внимание! Это явление не всегда столь очевидно. Порой оно обнаруживает себя в повседневных мелочах, способных испортить нам целый день или даже целую жизнь.

Случай Джанлуки очень показателен. Он подтверждает, что отношение к жизни отражает ваше прошлое, пережитый вами опыт. Каждый сегодняшний поступок – результат усвоения вчерашнего урока. Он представляет собой модель адаптации к среде, которая вас тогда окружала. И чем глубже уходят корни этих установок, тем сложнее их обнаружить, проработать и перезагрузить.

Настоящие трудности возникают с детскими установками, и вот почему. Маленький ребенок практически неспособен действовать самостоятельно, он целиком и полностью подчинен происходящим событиям и своим родителям. Очевидно, что сегодня у вас гораздо больше ресурсов, чем раньше, и все же время от времени вы ощущаете ту же беспомощность, что и в детстве. Дело в том, что установки прошлого по-прежнему сильны. Они могут быть очень опасны, поскольку действуют как тормоз и мешают реализовать возможности личного роста.

Следует уточнить, что скрытые установки – это не что-то абстрактное, они связаны с деятельностью головного мозга. Становление его функций во многом зависит от отношений с фигурой родителя или другого значимого взрослого в раннем возрасте. Такая информация содержится в одном серьезном докладе по нейробиологии. Эти отношения формируют способы, с помощью которых мозг и сознание регулируют эмоции и справляются как с вашими внутренними противоречиями, так и с конфликтами между вами и окружающим миром.

Собаки Селигмана

Чтобы было понятнее, насколько сильными бывают установки прошлого, расскажем об эксперименте американского психолога Мартина Селигмана. Он продемонстрировал концепцию выученной беспомощности в действии – сначала у собак, а потом и у человека.

В 1967 году Селигман провел наблюдения над собакой, которую некоторое время подвергали слабым ударам электрического тока, не давая возможности уклониться. Когда ее поместили в условия, где она могла скрыться от воздействия током, собака не пыталась этого избежать. Другими словами, она усваивала установку, что нежелательная ситуация неизбежна,

а сама она абсолютно беспомощна в отношении происходящих событий. Даже когда клетка была открыта, собака не пыталась выскочить наружу и терпела удары током.

В 1975 году Селигман воспроизвел этот эксперимент на человеке. На этот раз для воздействия применялись не слабые электрические разряды, а оглушительные звуки. Группу студентов собрали в комнате, где стоял невыносимый шум. В этом же помещении находился пульт управления со множеством регуляторов и кнопок. Когда участники опыта пытались щелкать рычагами и нажимать на кнопки, шум не прекращался. Их усилия (воздействие на пульт) не приводили к желаемому результату (отключению звука). На втором этапе студентов перевели в другую комнату, где тоже раздавались громкие звуки. Имелся там и пульт с работающим регулятором громкости. Однако молодые люди даже не попытались решить проблему: они уже запомнили, что в этой ситуации они не способны ничего изменить и бессильны против неблагоприятного обстоятельства.

Как было сказано, в повседневной жизни можно обнаружить многочисленные проявления выученной беспомощности. Полагаете, с вами такого не случается? Тогда попробуйте вспомнить все ситуации, в которых вы опускали руки и отказывались от своего намерения или примирялись с неблагоприятными условиями, которые, возможно, не устраивают вас и сегодня. Мы можем, например, терпеть отношения с партнером, не приносящие радости, так как убедили себя в том, что ничего лучшего нам не дано. Или так: мы едим в ресторане переваренное блюдо, подгоревшую пиццу или пересоленные спагетти, но не решаемся попросить официанта, чтобы их заменили. Обыденный пример, правда? В приведенных жизненных сценариях мы злимся, чувствуем себя несправедливо наказанными и в то же время не решаемся что-либо менять, поскольку усвоили собственную беспомощность.

Как появляется выученная беспомощность

Но как приобретается выученная беспомощность? Опыт раннего взаимодействия со значимыми взрослыми играет важную роль в формировании *контроля над происходящим*. Мы прибегаем к нему, регулируя свое *эмоциональное состояние* и справляясь с конфликтами (внутренними и внешними). Если в аффективных отношениях раннего детства важный для нас человек заставлял ощущать бессилие и фрустрацию, то закрепится примерно такая установка: что ни делай – ситуацию не изменишь, события всегда могут пойти против нашей воли. Самый яркий пример детского бессилия в существующих обстоятельствах: ребенок испытывает неприятные ощущения, а взрослые не уделяют им должного внимания. Сценарий может быть самым простым. Например, ребенок плачет, потому что испугался шума, промок подгузник и т. д. Но его никто не успокаивает. Родители не обращают на малыша внимания и думают, что рано или поздно он устанет. Или еще хуже – они повышают голос и говорят: «Хватит вопить!» Таким образом, все усилия ребенка (то есть плач – единственное доступное ему проявление недовольства) не производят желаемого эффекта (чтобы его взяли на руки и он почувствовал себя в безопасности или чтобы ему поменяли подгузник). Если подобное будет повторяться и на большинство своих запросов ребенок не получит нужных (или вообще никаких) откликов, то у него не разовьется чувство контроля над происходящим. Раз за разом он будет убеждаться, что, несмотря на все попытки, он беспомощен в отношении жизненных неприятностей.

Само понятие «беспомощность» отсылает к отношениям между людьми. В психологии этот термин впервые появился на английском – helplessness, что и значит «беспомощность» или «отсутствие чьей-либо помощи». Немецкое Hilflosigkeit полностью совпадает с ним по семантике, а вот, например, в итальянском принято использовать слово impotenza – «бессилие». Здесь можно говорить еще и о субъективном опыте неспособности или невозможно-

сти разрешить неблагоприятную ситуацию, тогда как в английском варианте подчеркивается, что субъективный опыт бессилия связан с условиями, в которых мы не получаем помощи со стороны. Немецкое Hilflosigkeit понимается еще более узко и на итальянский переводится тоже как «бессилие», но используется в психоанализе, чтобы подчеркнуть состояние *изначального бессилия* и беспомощности ребенка.

Каждый из нас, появляясь на свет, оказывается от кого-то в зависимости. Этот кто-то может позволить нам чувствовать себя в безопасности, а может – умышленно или нет – заставить нас постоянно ощущать фрустрацию, бессилие и испуг. В таком случае мы в той или иной форме сохраним подобное отношение к жизни: всегда будем чувствовать себя во власти кого-то или чего-то и подчиняться событиям и эмоциям.

У младенца развита сенсорная система, но он может общаться только плачем или, чуть позже, улыбками. Тем не менее гамма его переживаний настолько же разнообразна, как и у взрослых. Он может ощущать зуд или жжение из-за мокрого подгузника, испуг из-за внезапного шума, неудобство, если у него щекочет в носу, беспокойство и страх при коликах в животе… Любой стимул вызывает у него эмоции, и все, чего он хочет, – так уж распорядилась биология – чувствовать себя в безопасности. Он не может ни утешить себя, если боится, ни почесаться, если у него зуд, ни сказать, что все в порядке, если слышит шум. Малыш не знает, что происходит вокруг, и не отдает себе отчета в том, что испытывает: мало-помалу он постигает это в отношениях со значимым взрослым.

Таким образом, ребенок переживает состояние естественной беспомощности, которая – при должной поддержке со стороны – перерастет затем в чувство уверенности и контроля над происходящим. И наоборот, если на свои запросы он получит ненадлежащий отклик, возникнет и будет усиливаться фрустрация. Вы уже знаете, что чувство контроля, помимо прочего, помогает нам регулировать собственные эмоции и не впадать в замешательство при их проявлении. И конечно, вы помните, что для настройки эмоций нужна хорошо развитая *эмоциональная грамотность*, которую мы приобретаем благодаря опыту раннего детства. В первые годы жизни для эмоциональной регуляции психике ребенка нужны двое: он сам и отвечающий за него взрослый. Задача взрослого – сделать так, чтобы малыш не беспокоился, обеспечить надежную безопасную обстановку, в которой тот сможет испытывать и закреплять контроль над происходящим. Необходимо создать регулирующее пространство, в котором взрослый использует свое поведение, чтобы модулировать эмоциональные состояния ребенка и научить его различным реакциям. Именно здесь малыш начинает формировать собственную идентичность и понимать, кто он такой, как функционируют эмоции. Как следствие, у него развивается контроль над происходящим. В этом регулирующем пространстве возникает импринтинг. То, какими нас видят наши родители, доминирует в эмоциональном и поведенческом развитии сначала ребенка, а затем и взрослого. Давайте убедимся в этом на примере из жизни.

ИСТОРИЯ ЭДО: КАК УСВОИТЬ, ЧТО ВЫ НЕУМЕХА

Эдо, мальчик четырех лет, вместе с мамой приходит в гости к дяде и тете, которые живут в доме с большим садом. У его двоюродного брата Маттиа, с которым они ровесники, есть самокат. И вот Эдо просит: «Мамочка! Я могу покататься? Ну пожалуйста!» Мама не разрешает: «Нет, ты упадешь, это опасно». Мальчик замечает: «Но Маттиа катается, это очень весело». На что мама возражает: «Ты не умеешь ездить на самокате. Вот свалишься, и мне придется везти тебя в больницу». Мальчик становится настойчивым: «Ну пожалуйста, пожалуйста, я так хочу покататься!» В конце концов мама сдается и раздраженно соглашается: «Ладно, катайся, но я тебя предупредила:

расшибешься – даже не подходи ко мне рыдать!» – думая про себя, какой у нее настырный и капризный ребенок.

Эдо, уже напуганный матерью, но все еще очень заинтересованный новой игрушкой, подходит к самокату, забирается на него и, не проехав и нескольких метров, падает, ободрав коленку. И вот его, плачущего, переполняет ощущение фрустрации. Мальчик неявным образом усваивает, что он неуклюжий, и так же неосознанно удостоверяется, что он такой, каким его видит мама. С этого момента всякий раз, когда друзья предлагают ему покататься на самокате, он отказывается – ведь у такого неумехи ничего не получится.

Выбранная родителями реакция на потребности и просьбы ребенка может не только привести к выученной беспомощности, но и вылепить его идентичность: образ ребенка, формируемый взрослыми, станет затем реальностью.

Эффект Розенталя

В психологии есть явление, известное как эффект ожидания, или эффект Розенталя. Впервые его описал психолог Роберт Розенталь, показав, как убежденность других людей в нашем к ним отношении влияет на их поведение и в конце концов становится самоисполняющимся пророчеством! Согласно этой теории ребенок из только что приведенного примера будет стремиться к тому, чтобы капризничать и не слушаться. Ведь в точности таким, как ему кажется, представляет его мама. Не верится? Тогда смотрите, как теория была доказана опытным путем.

В эксперименте Розенталя участвовали две группы детей с одинаковым уровнем интеллекта и соотносимыми результатами теста на успеваемость. Они ничем не различались между собой, однако психолог сказал учителям, что дети из первой группы – одаренные, а из второй – обычные. Через год обучения был проведен еще один тест на успеваемость. Ученики первой группы, по сравнению со второй, получили гораздо более высокие оценки. Напомним: в самом начале все дети показывали одинаковые результаты.

Что же изменилось? Только представление учителей о детях. От того, какими нас видят значимые для нас взрослые, могут зависеть наши уверенность, поведение и даже достижения и оценки. Этот эксперимент положил начало исследованию того, как мнение родителей способно повлиять на развитие ребенка. Но помимо родителей важны учителя и школьные товарищи. Ведь то, как к нам относились в прошлом другие, заложило базу для целого ряда установок, включая наше представление о собственных возможностях. Детьми мы интериоризировали *мнение* о нас других людей и даже сегодня, будучи взрослыми, продолжаем вести себя соответственно их суждениям.

Мы способны гораздо на большее, чем думаем сами. Дело только в том, что мы не слишком хорошо себя знаем, потому что до сегодняшнего дня смотрели на себя чужими глазами. С одной стороны, обстоятельства научили нас тому, что мы беспомощны – или нет – в отношении происходящих событий. На основе реакций, полученных извне, мы усвоили, способны ли мы изменить неприятную нам действительность, или любое наше действие окажется бесполезным, – совсем как собаки Селигмана. С другой стороны, суждения значимых для нас фигур продолжали определять, чт*о* мы собой представляем. Они обусловливали нашу реакцию и подход к окружающему миру. Точно так же дети в эксперименте Розенталя прикладывали больше или меньше усилий к учебе в зависимости от того, как к ним относились учителя.

Обратите внимание: в опыте Розенталя все дети имели равные способности и лишь мнение учителей определило их «судьбу». Учителя, убежденные в повышенных способностях

первой группы, сосредоточились на том, чтобы поощрять ее участников добиваться лучших результатов. Как видите, наши мнения и убеждения воздействуют не только на нашу собственную жизнь, но во многом и на поведение других. Наше отношение оказывает сильное влияние на людей, с которыми мы общаемся.

Самоисполняющиеся пророчества

Самоисполняющееся пророчество – двунаправленное явление. То есть верно, что значимые для нас фигуры воздействовали на нас своими *оценками* и суждениями, но точно так же верно, что и мы влияем на окружающую действительность – посредством оценок, домыслов и убеждений. Власть над обстоятельствами, которую мы порой не осознаем, часто обращается против нас. Так происходит, например, всякий раз, когда мы утверждаем с досадой: «Я знал, что все кончится именно так» или «Я же говорил тебе, что ничего не получится».

Например, если вы считаете, что не слишком коммуникабельны и привлекательны, какой будет ваша социальная жизнь? Если вы полагаете, что не нравитесь другим, то именно это предположение заставит вас вести себя резко и обижаться. И тогда вокруг возникнет та самая атмосфера недоверия и раздражения, в существовании которой вы были так уверены. Последующий опыт «докажет», что ваше изначальное предположение было обоснованным. На самом же деле именно предположение повлияло на ваше поведение, а затем и на реакцию окружающих, обусловливая ваш опыт. То, как вы оцениваете себя и мир, определяет ваши мысли и запускает цепную реакцию.

Представьте двух человек, которым предстоит произнести речь перед полным залом людей. Оба сильно волнуются. Один будет сдерживать волнение и готовиться к выступлению, успокаивая себя фразами типа: «Я могу справиться с ситуацией, это повод продемонстрировать свои способности. Все будет хорошо». Другой станет думать только одно: «Я себя знаю, я уверен, что опозорюсь, у меня ничего не получится! Хоть бы это поскорее закончилось». Нетрудно догадаться, кто из них выступит лучше. Тревожный настрой второго неизбежно повлияет на результат.

Наши оценки обладают синергическим эффектом для мыслей и слов, которые мы выбираем, обращаясь к самим себе. Вот почему было бы неплохо выбросить из внутреннего диалога все фразы, что определяют нас негативным образом, и навести немного порядка в мышлении (подробнее – в следующей главе). Второй выступающий подчинился охватившему его страху провала из-за слабой эмоциональной регуляции. Он интериоризировал негативный образ себя вместе с сильным чувством беспомощности, поэтому только и мечтал, чтобы мероприятие поскорее закончилось, теряя, таким образом, возможность пережить опыт взросления. Это выступление на публике ничему его не научило и не позволило ему «подрасти». Мы действительно учимся на собственных ошибках, только когда прорабатываем их, а не когда позволяем им взять над нами верх.

Как только в игру вступают выученная беспомощность и негативная уверенность, интериоризированные под влиянием извне, наши действия и восприятие меняются. Это и приводит к появлению всего плохого, чего мы боялись: сбывается самоисполняющееся пророчество. Выученная беспомощность и самоисполняющееся пророчество в реальной жизни не всегда столь очевидны, как в предыдущих примерах. Рассмотрим случай, в котором эти механизмы играют ключевую роль.

ИСТОРИЯ КЬЯРЫ: ГРУЗ НЕГАТИВНОЙ УСТАНОВКИ

Кьяре тридцать восемь лет. Она верит в любовь, но отношения не складываются. Поначалу они приносят, казалось бы, глубокую радость, но потом оставляют чувство горечи. Последние отношения Кьяры были самыми долгими и длились четыре года! Марко первым проявил к ней интерес, и после нескольких встреч они решили жить вместе. Через год искра между ними угасла, появилась монотонность, от которой Кьяра очень страдала. В глубине души женщина считала, что не заслуживает лучшего. Кьяра жила, неосознанно боясь одиночества и того, что ее бросят. Оба эти страха произрастают из одного корня – скрытого убеждения в своей неспособности заботиться о себе и, как следствие, необходимости быть с кем-то рядом.

Если то, что вы сейчас прочли, навело вас на мысль об эмоциональной зависимости, то вы не ошиблись. Любая зависимость, связанная с чувствами, рождается из более или менее осознанного ощущения недостатка собственных чувств.

Кьяра все время испытывала Марко на прочность. Ее сомнения влияли на поведенческие отклики партнера. Малейшее его упущение или невнимание она воспринимала как явное доказательство того, что партнер не слишком старается ради отношений, и потому обвиняла его. Со слов Кьяры, сама она делала все, чтобы сохранить их союз. Женщина рассчитывала, что и Марко будет прилагать такие же усилия. Тем не менее подобными претензиями Кьяра только душила его.

Кьяра выработала определенную когнитивно-поведенческую модель и повторяла ее в каждых своих отношениях. Движущей силой этой модели было представление о себе как о человеке, которому для счастья нужен кто-то еще. Кьяра никогда не видела в своем партнере того, кем он был на самом деле. Она оценивала его, отталкиваясь от собственных потребностей – или, вернее, собственной неуверенности. Ведь человеком, который изо всех сил цепляется за партнера, движет не любовь, а именно неуверенность. И рано или поздно она переходит и на отношения, неизбежно приводя их к концу. В реальности Кьяра лишь продемонстрировала свою выученную беспомощность. В детстве она интериоризировала представление о себе как об абсолютно неприспособленной к жизни, поэтому чувствовала постоянную необходимость, чтобы рядом с ней кто-то был. Ее убеждение могло бы звучать так: «Сама по себе я ничего не значу, если рядом никого нет». Даже не находя удовлетворения в очередных отношениях, она никогда не уходила первой, чтобы найти более подходящего человека. Наоборот, чем больше партнер отдалялся от нее, тем крепче она за него держалась, стремясь подавить свою неуверенность.

От беспомощности к инициативности

От наших оценок себе и окружающему нас миру зависит, будем ли мы сопротивляться или подчиняться происходящему, вести себя активно или пассивно, требовательно или смиренно по отношению к обстоятельствам. Если наше представление о том, кто мы есть, унаследовано от значимых людей и мы не добавляем к нему ничего своего, то у нас не получится

узнать себя по-настоящему и понять, чего мы действительно ст*о*им. Следовательно, мы не сможем всегда встречать происходящее с высоко поднятой головой. Более того, у нас будет низкая стрессоустойчивость, то есть способность переносить жизненные трудности.

Такие переживания, как тревога, навязчивые мысли, эмоциональная зависимость или стресс, всегда начинаются с идеи, что мы не самодостаточны, то есть с негативной самооценки. Для уверенности в себе и удовлетворенности нам не хватает собственных ресурсов. Даже если мы взрослые и сильные, на внешние обстоятельства мы реагируем так, как если бы оставались слабыми и беззащитными детьми.

Опыт, полученный в детстве, приучает к тому, что реальность может взять над нами верх. В итоге одни так и пребывают в пассивности и фрустрации, ища в жизни только быстрых радостей. Другие же надеются, что придет некий спаситель, который заполнит пустоту в душе и поможет покончить с мучительной неуверенностью. И вот уже с огромной энергией мы вовлекаемся в эмоциональную зависимость от других людей и сентиментальную привязанность к ним. Понятно, что отношения, основанные на чувстве нехватки и опустошенности, вряд ли помогут человеку добрать то, чего ему недостает. Мы должны взращивать собственные твердость и уверенность, а не искать их на стороне – в отношениях или в мимолетных удовольствиях. И для этого нам потребуется *приобретенная инициативность*.

Учиться, чтобы расти над собой

Пассивность – прямое следствие выученной беспомощности, но в любом случае ее нельзя считать вашим недостатком. Это ответ мозга на неблагоприятные обстоятельства. Речь идет об эволюционной стратегии, которая физиологически обусловлена действием серотонина – нейромедиатора, который, помимо прочего, регулирует настроение. Защитой организма занимаются одни из самых древних и примитивных структур мозга. Это значит, что пассивность представляет собой *автоматический ответ*, нацеленный на то, чтобы мы сохраняли энергию и могли выжить в среде, где наши потребности не удовлетворяются. К счастью, эту пассивность легко преодолеть, если усилить чувство контроля над реальностью. За него отвечает неокортекс, или новая кора головного мозга (особенно медиальная префронтальная доля), которая подавляет активность ядер срединного шва.

Практически вы, как взрослый человек, можете строить свой мир благодаря приобретенной инициативности, задействующей как раз префронтальную кору – самую развитую часть мозга. Правда в том, что у нас гораздо больше возможностей, чем мы думаем, – больше ресурсов, больше уверенности… Вот только мы не знаем об этом! Способ принятия мира, а следовательно, и сама личность формируются в результате опыта и обучения. Нам известно, что импринтинг имеет решающее значение. А значит, в любой момент мы можем получать новые навыки, которые дополнят или заменят прежние.

Обучаясь инициативности, мы развиваем *альтернативное мышление*. Оно противоположно изначальным установкам, которые появились из-за выученной беспомощности и интериоризированных сторонних суждений. Вот несколько советов, которые помогут вам постепенно, шаг за шагом, развить инициативность.

Не оценивайте все как хорошее или плохое

Начнем с того, как мы судим о себе и других. Люди склонны мыслить крайними категориями, и, вешая ярлыки «хороший» или «плохой», мы допускаем когнитивную ошибку, поскольку распространяем оценку отдельного аспекта на личность в целом. Мы выносим себе приговор, не подозревая, что в действительности мы рассматриваем последствия определенного набора действий, а не человека во всей его сложности. Например, сколько раз вы считали, что достойны порицания, если не удавалось сделать за день все намеченное? Вы оценивали

себя негативно, закрепляя уже усвоенное мнение о себе. Однако, используя свои мыслительные способности (и префронтальную кору головного мозга), вы могли бы лучше понять, что не так с вашими планами, и извлечь из этого урок.

То же самое происходит, когда вы считаете подругу прекрасным человеком, потому что она заботится о бездомных собаках. Вы положительно оцениваете ее саму, тогда как следовало бы судить только о ее поступках. Если же вы думаете, что ваша подруга глупа только потому, что партнер позволяет себе унижать ее и изменять ей, то это опять же когнитивная ошибка. На самом деле стоит говорить только о жизненном выборе, который ей вредит.

Чем вы строже и категоричнее, тем чаще чувствуете вину, неуместность, тревогу и одиночество. Непросто формировать новую инициативность, когда с каждой оценкой вы все больше отдаляетесь от реальности настоящего, увязая в плену прошлого. Оценочные суждения не требуют долгих раздумий. Они позволяют нам экономить мыслительные ресурсы, но одновременно заставляют цепляться за мнение, которое сложилось давно и уже не соответствует действительности. Тут и наступает подходящий момент для новых «почему». Самое время порассуждать и задать себе вопросы: почему ваша подруга продолжает отношения с партнером, который делает ей больно? Почему всю свою энергию она направляет на заботу о животных? Вдумчивый анализ покажет, что она видит в брошенных собаках себя – несчастное существо, которое нуждается в опеке. К сожалению, она не способна защищаться и уделять себе внимание, поэтому переносит свои чувства на бездомных псов.

Понаблюдайте за последствиями ваших эмоций

В первой главе мы предложили вам разобраться, как и почему возникают ваши эмоции. На этот раз попробуйте выяснить, к чему они приводят. Что происходит, когда вы впадаете в сильное отчаяние? А что случается, когда от злости вы выходите из себя?

Когда эмоции зашкаливают, мы рискуем утратить ясность ума. Поэтому полезно вовремя остановиться, а потом, вернувшись в спокойное состояние, задуматься, чем была вызвана душевная буря. Попробуйте взглянуть на последствия эмоциональных проявлений без всякого суждения, но с любопытством. Ваша единственная цель – понять себя.

Начните вести дневник

Очень сложно сохранять объективный взгляд, когда нами руководят усвоенные установки, повышенный уровень эмоций и выученная беспомощность. Поэтому мудрым решением может стать ведение дневника. Даже если пишете по горячим следам, старайтесь следовать определенной схеме, которая позволит:

1) контекстуализировать вопрос (иначе говоря, рассмотреть его применительно к конкретной ситуации);
2) подробно описать, как именно вы себя чувствовали;
3) указать, что заставило вас почувствовать себя таким образом;
4) отметить последствия этих эмоций – то, как вы себя вели.

Благодаря дневнику вы в любой момент сможете переоценить ситуацию, посмотреть на нее с разных углов. Будьте осторожны: не поддавайтесь плохому настроению, ведь эмоции очень сильно влияют на то, как мы судим об окружающей обстановке и о себе. Вот почему полезно предлагать разные взгляды на случившееся, возвращаясь к нему в спокойном состоянии. Таким образом, у вас будет возможность изучить механизмы, запускающие ваши реакции, а еще вы сможете научиться на собственных ошибках. Запомните еще раз: все совершают ошибки – мы люди, и это естественно!

Когда мы сможем узнать себя получше, нам станет проще – даже столкнувшись с проблемой – остановиться и подумать.

Позаботьтесь о здоровых отношениях

Как вы уже поняли, круг общения влияет на ваше самовосприятие и способ реагировать на вызовы обстоятельств. Так проявляется эффект ожидания. Оздоровить социальные отношения – значит окружить себя людьми, которые искренне вас ценят и не считают нужным принижать вашу значимость или обижать вас. Помните: тому, кто живет в ладу с собой, не нужно постоянно судить других и сравнивать себя с ними. Это особенно верно, когда суждения высказываются в форме суровой или даже агрессивной критики. Знаменитая теория фрустрации и агрессии, которую выдвинул Нил Элгар Миллер – американский психиатр, известный исследованиями зависти, – предполагает, что каждый случай агрессии обусловлен сильной фрустрацией. Разочарование, неудовлетворенность вызывают желание напасть на другого человека, обидеть и обесценить его, как бы стирая его личность. В следующий раз, когда кто-то попытается вас обидеть, попробуйте задуматься о глубинных мотивах такого поведения. Попробуйте понять, действительно ли оно имеет отношение к вам или же указывает на то, что происходит с самим обидчиком.

Непросто сохранять нужную гибкость в моменты социального напряжения, так как уровень наших эмоций может возобладать над способностью рассуждать здраво, но никогда не поздно поразмыслить над происходящим! Может быть, стоит сделать это, когда вы остынете и напряжение спадет. Здесь тоже будет полезен дневник эмоций: так вы сравните, чт*о* чувствовали при накале эмоций и в момент «хладнокровного размышления». Обращайте внимание на оценки, которые используете, чтобы описать себя и другого человека.

Позаботьтесь о своей внешности

Кажется, что внешним видом озабочены только тщеславные люди, но это совсем не так. Когда вы ухаживаете за собой, сознание воспринимает это как знак любви и доверия. Если вы живете в состоянии глубокой выученной беспомощности, то, вероятно, вы были лишены эмоциональной заботы. Тем не менее ее совсем необязательно искать где-то на стороне. Вы можете заботиться о себе тысячей разных способов – хотя бы просто посмотревшись в зеркало, подарив себе свою самую лучшую улыбку и тепло, от души сказав «я люблю тебя».

Совершите прыжок в прошлое

Чувствовать, что мы окружены заботой, защищены и безусловно любимы, что нас принимают такими, как есть, – вот на чем основана приобретенная инициативность. Мысленно оглянитесь. Вспомните все случаи, когда хотели что-то сделать, но не решились из страха, что разочаруете других, что у вас не получится. Вызовите в памяти ситуации, когда чувствовали свою отверженность и вынужденно терпели оценочные суждения, унижения и обиды со стороны других людей. Вспомните все неудобные условия и компромиссы, с которыми приходилось соглашаться. Конечно, прошлое нельзя изменить, зато можно выполнить упражнение для тренировки инициативности. Это позволит вам увидеть с близкого расстояния самую беззащитную часть вашей личности. Кажется, что вредно вот так перебирать болезненные переживания, но все зависит от цели. А ваша цель – наладить связь с собой, освободиться от власти чужих мнений и подарить себе всю необходимую поддержку и понимание. Этим вы себе не навредите. Напрягите воображение, перенеситесь с помощью фантазии в прошлое и ступайте к ребенку, которым были. Вот вы сидите напротив него в вашей комнате. Малыш растерян и не знает, что нужно для того, чтобы чувствовать себя уверенно. Поговорите с ним, как беседовали бы с перепуганным другом. Уделите ему все возможное внимание и произнесите ободряющие слова, которых ему не сказали значимые взрослые. Снова включив фантазию, возьмите его

за руку и вместе отправьтесь в настоящее. Заново пройдите важные этапы вашей жизни. Преодолейте вдвоем все моменты, когда чувствовали себя смешно или нелепо, например когда в школе одноклассники и учителя хотели вас уязвить. Теперь у вас есть понимание, что эти суждения не определяли вас, а говорили только о них самих.

Не сдавайтесь, даже если на один день, вознаграждающий вас за новообретенную инициативность, приходится несколько других, в которые, как вам кажется, ничего не выходит. Просто будьте настойчивы и упорны, и вот спойлер: у вас все получится!

Глава 3. Вы и то, что у вас в голове

Каждая ситуация может преподать нам ценный жизненный урок, и мы усвоим его, только если научимся размышлять, отбросив в сторону дисфункциональные убеждения.

Разберитесь, что у вас в голове

В голове могут царить как полное умиротворение, так и адский хаос. Трудно поверить, но разница между двумя этими состояниями зависит только от вас и от того, как вы над собой работаете.

У большинства людей жизнь суетливая и напряженная, из-за чего их постоянно одолевает целый рой мыслей – прежде всего, *автоматических*, которые мелькают сами по себе, почти независимо от нашего сознания. *Когнитивная теория* утверждает: разум всегда сосредоточен на том, что определяет значение происходящего и той действительности, которая нас окружает. Вот почему автоматические мысли заслуживают самого пристального внимания: ведь они придают тот или иной смысл всему, что случается с нами в жизни!

Подразумевается, что в любой день и в любой момент вы поддаетесь потоку непроизвольных рассуждений, которые определяют, кто вы, куда направляетесь и какова окружающая действительность. Неужели вы и в самом деле готовы поручить эту ответственную задачу автоматическим мыслям?

Такого рода мысли только непроизвольны – они обрывочны и предстают в виде образов, лишь на миг вспыхивающих в сознании. Если решите проследить за ними, то заметите, что они перескакивают с одного на другое или крутятся вокруг навязчивых картинок, которые могут быть как притягательными, так и мучительными, а обрывки воспоминаний хаотически перемежаются планами.

Например, если вы в начале любовных отношений, то автоматические мысли могут снова и снова возвращать вас к волнующим страстным поцелуям, связанным с острым удовольствием, или к сценам, от которых вы томитесь желанием и грезите наяву. К сожалению, если с отношениями, наоборот, связано что-либо неприятное, например ссора, то вспышки воспоминаний и обрывки мыслей будут только растравлять вас и испортят день.

И все же эти образы, такие разные, преследуют одну цель – дать вам возможность оценить полученный опыт. Однако если этот процесс происходит автоматически, вы сильно рискуете: поцелуи останутся волнующими и умопомрачительными, даже если ваш партнер – эмоциональный манипулятор и заставляет вас страдать. А неприятные переживания станут очередным ударом по самооценке и подвергнут очередному болезненному испытанию вашу чувствительность, но ничему не научат.

Принято считать, что опыт – великий учитель жизни. Но часто ли мы извлекаем уроки из своих ошибок? Зигмунд Фрейд извел целые реки чернил, описывая навязчивое желание повторения, иначе говоря – полностью неосознанное стремление попадать в одни и те же болезненные для нас ситуации. Причем, наступая на одни и те же грабли, мы нередко не отдаем себе отчета в том, что сами и способствовали возникновению таких ситуаций. Было бы разумно действительно расценивать каждое событие как повод чему-то научиться. Это возможно, только если мы совершим осознанное умственное усилие, не отдаваясь на волю автоматических мыслей.

Мысли, которые не дают вам покоя

В голове у каждого из нас постоянно мелькают мысли, и, анализируя их, мы можем лучше узнать себя. Безотчетные, фоновые размышления способны многое поведать о нашем внутреннем мире и восприятии реальности. Неудобство в том, что автоматические мысли порой сильно влияют на наше мироощущение, хотя мы их совсем не замечаем. Вам когда-нибудь случалось грустить, не понимая причины? Или волноваться и тревожиться без явного повода? Вероятно, это хаотичный поток мыслей погрузил вас в состояние грусти или тревоги, причем совершенно незаметно. В конце концов, кто обращает внимание на то, что вспыхивает в мозгу на долю секунды? Никто. Нас этому не учили, и вот мы бредем по жизни и придаем то или иное значение себе и своему опыту, не имея ни малейшего понятия, что делаем!

Полагаться на неконтролируемый поток мыслей не просто опасно – это может обернуться против нас. Беспокойный ум не способен управлять эмоциями, и те вырываются на свободу, определяя наши поступки. Мы попадаем в порочный круг на недели, годы, а то и на целую жизнь. Иногда же эмоции становятся настолько навязчивыми и достигают такой степени напряжения, что влияют на то, о чем мы думаем. В этом случае ключ к решению нам также дадут сознательные когнитивные усилия. Мысли и эмоции крайне тесно связаны между собой – и от тех и от других зависят поступки и отношение к собственной жизни и окружающему миру. Если же к роящимся в голове автоматическим мыслям добавляются еще негативные *суждения*, то недалеко и до *руминации* – зацикленности на одном и том же.

Мысли – как взлетающий самолет: они так сильно гудят в голове, что в этом шуме порой ничего больше не услышишь. Наверняка с вами тоже такое случалось: вы что-то делаете – например, готовите обед или завтракаете, – как вдруг накатывает волна тревожных образов, и один за другим они затягивают вас в омут.

У вас тысяча забот, и все, что вы можете сделать, – это… попрощаться с душевным спокойствием. Счета, ждущие оплаты, нависающие над головой дедлайны, строгий начальник, пожилые и требующие заботы родители, разногласия с партнером. Одно обязательство за другим, и вот каждая мысль давит невыносимым грузом. Когда сбывается такой сценарий, вы можете чувствовать подавленность или даже отчаяние. Это совершенно нормально. Не вы дали слабину – просто так реагирует мозг, когда мысли предоставлены самим себе. То, что происходит у вас в голове, – это руминация, типичный механизм, у которого есть некоторые особенности.

• Повторяемость: мозг раз за разом предлагает вам одни и те же мысли.

• Негативность: мозг предлагает вам пугающие роковые сценарии, которые касаются вас, вашего прошлого, настоящей действительности и вашего будущего.

• Неконтролируемость: мысли возникают, когда вы меньше всего их ждете, и ими трудно управлять.

• Абстрактность: мысли абстрактны, они не подталкивают ни к какому конкретному действию, как это произошло бы при вдумчивом рассуждении. Например, если вы осознанно и трезво подойдете к мысли «Я беспокоюсь из-за дедлайна», то распланируете работу и, таким образом, сдадите ее в срок. В то же время неконтролируемая, гнетущая и абстрактная мысль не даст вам ничего, а будет только держать в плену волнения из-за дедлайна, не побуждая к действию. За ней подтянутся другие мысли с тем же эмоциональным содержанием, так что страх и тревога станут наполнять вас все больше. Как говорится, какова яблонька, таковы и яблочки. Только вот у нас тут не спелые плоды, а острые шипы – как на кустах ежевики, – и они могут причинить много боли.

• Энергозатратность: вы с большим трудом сосредоточиваетесь на том, что хотите сделать. К примеру, вы ложитесь спать, а уснуть никак не можете. Бесконечное пережевывание мыслей настолько истощает ваши ресурсы, что вы неспособны даже четко определить основные причины, вызывающие тоску и тревогу. В голове царит полная неразбериха, и это заставляет еще больше тревожиться.

Напомним, что с вами все в порядке. Бесконечное пережевывание одного и того же – это стратегия, которую мозг использует, когда поток автоматических мыслей обнаруживает неясные или тревожные раздражители. Она запускается, когда вы боитесь потерять контроль. Мозг пытается вам помочь, так как считает, что, раз за разом возвращаясь к проблеме, можно найти решение. Однако если не препятствовать этим мыслям, вы рано или поздно почувствуете, что вы слабы, не уверены в себе, напуганы, и совсем упадете духом.

Автоматические мысли следуют вашей схеме

Мысли могут порхать мотыльками, перескакивая с одного на другое, или цепляться за одни и те же вопросы – они в любом случае следуют определенному сценарию. Он определяет *оценки* и суждения, о которых мы говорили в предыдущей главе. Такие сценарии описаны Аароном Беком, основателем когнитивной психологии, как устойчивые модели, которые помогают нам каталогизировать и интерпретировать действительность, присваивая значение тому, что происходит как внутри нас, так и снаружи.

Формирование сценариев начинается еще в раннем детстве, с первыми переживаниями. Как уже упоминалось, опыт может быть великим учителем. Вот только в детстве у нас, разумеется, не было инструментария для проработки всего, что с нами происходило. Сложившиеся тогда поведенческие сценарии, которым мы следуем сегодня, не отражают нас. Скорее они предлагают нам прежний опыт. Направление наших мыслей задано этими сценариями, берущими верх над действительностью. Другими словами, мы воспринимаем настоящее не таким, какое оно есть, а таким, каким научились видеть его в прошлом.

Это происходит и тогда, когда повторяющиеся негативные мысли касаются вас или ваших переживаний. Представьте, что пытаетесь заснуть, как вдруг мозг вытаскивает из памяти неприятный эпизод пятилетней давности. Возможно, вы тогда с кем-то поссорились или как-то опозорились, но суть в том, что воспоминания и мысли об этом мучают вас. Вы без конца представляете, как надо было поступить, или просто зацикливаетесь на своих, как вам кажется, недостатках. Если подобный сценарий вам знаком, ваша схема строится на убежденности в том, что вы ничего не значите. Но дело в том, что вам мешает жить полной жизнью зависимость от образа себя, который вы интериоризировали, получили от важных для вас людей. Все схемы препятствуют выражению вашего настоящего «я», потому что всегда принуждают к отождествлению с «я в прошлом», с тем, кем вы себя тогда чувствовали. Все это отдаляет вас от того, кто вы есть на самом деле. Когда вас осаждает целый рой тревожных и самообесценивающих мыслей, постарайтесь не дать им волю. Переведите свое внимание с их содержания на сам процесс. Как это сделать?

Наведите в голове порядок. Попробуйте подсчитать свои мысли. Присвойте каждой из них номер. Эту стратегию может быть непросто применить, когда мыслей слишком много. Но опробовать ее стоит: она помогает успокоить ум и, главное, лишает навязчивые образы силы.

Найдите ту самую кнопку. Попытайтесь понять, чем вызван поток мыслей, как нажалась эта кнопка. Речь может идти об эмоции или физическом ощущении. В этом случае вы должны увести внимание от содержания и переключить его на процесс, деактивируя привычную схему.

Изучите эффект. Мысли рождаются от действия повторяющихся схем и активируют другие схемы. Попробуйте понять: какие процессы запускает этот рой мыслей? Как он влияет на ваше поведение?

Предайте огню беспокоящие вас мысли. Без паники, это не призыв к поджигательству – всего лишь упражнение по визуализации. Определите, какие слова, фразы или образы приносят вам больше всего боли. Представьте, что сжигаете их дотла. Вообразите назойливый образ – или стикер, на котором написана беспокоящая вас фраза, – и превратите в пепел. Возможно, в некоторых случаях простой зажигалки будет недостаточно и понадобится напалм. Ничего страшного, это совершенно нормально. Значит, тревожная мысль засела слишком глубоко. Это упражнение на визуализацию позволит вам чувствовать себя свободнее. Возможно, вы сочтете его странным, но оно очень действенно. Прочитав следующие главы, вы поймете почему.

Когда голова свободна, вы можете менять направление мыслей уже осознанно. В вашем прошлом наверняка были приятные переживания, когда вы чувствовали радость и удовлетворение. Вызывайте это ощущение в памяти, чтобы в конце концов привыкнуть к эмоциям, которые способны подтвердить вашу значимость.

ИСТОРИЯ КЛАУДИИ: СХЕМА СВОЕЙ НЕЗНАЧИМОСТИ

Чтобы было понятнее, как закрепившиеся в голове старые схемы могут влиять на наши мысли и искажать действительность, предлагаем рассмотреть случай Клаудии.

Ей тридцать два года. Она обвиняет себя в том, что ей не удалось найти подходящего партнера. Клаудия уже теряет надежду и убеждена, что каждым ее отношениям суждено закончиться разрывом, – а потому всегда прекращает их первой, чтобы ее не разрушил вероятный разрыв. В общении Клаудия внимательно ловит любой потенциальный знак отказа (реальный или интерпретируемый как таковой), чтобы использовать его как подтверждение своей незначимости. И наоборот, если она получает в свой адрес знаки высокой оценки – например, комплименты – или добивается успехов, она пытается принизить их значение. Она просто думает, что эти комплименты неискренние или сделавший их человек ошибается. Аналогичным образом все свои успехи Клаудия считает чистой случайностью.

Схема Клаудии – это представление о своей незначимости. Чтобы следовать ей, женщина игнорирует все знаки, способные опровергнуть ее дисфункциональное убеждение. Что это значит? Что Клаудия не извлекает уроков из своего опыта. Даже если ей делают комплимент, если она добивается важной цели или легко заводит друзей, этот новый опыт не прорабатывается ею и не становится частью ее личной истории. Клаудия полностью идентифицирует себя в соответствии с образом, который у нее сложился, – образом, навязанным ей другими. Она исключает любую возможность отождествить себя с той, кем мечтает быть. Но не только. Ее схема ведет к тому, что Клаудия боится отказа, боится быть отвергнутой. Из-за этого страха она избегает близких отношений, не проявляет инициативу на работе – ведет себя так, как будто ее уже отвергли. Схема Клаудии очевидным образом искажает действительность. Ее оценки действительности

отображают не то, что реально происходит вокруг, а скорее то, что живет у нее внутри и тянется из ее прошлого.

Если вы хорошенько поразмыслите о своем жизненном опыте, то поймете, что тоже следуете своей схеме, которая неизбежно приведет к гипертрофированному представлению о мире. Она заставляет вас считать, что все люди одинаковы и события всегда будут заканчиваться одним и тем же: «Всем от меня нужно только одно», «Никто никогда не сможет понять меня по-настоящему», «Все думают только о себе», «Всему на свете приходит конец», «Не бывает счастливых пар»… Но подумайте: вы не знакомы со всем населением Земли, вы не опробовали все способы действия. Какими бы ни были объективные обстоятельства, в которые ставила вас жизнь, вы всего лишь подгоняли их под свою схему, чтобы сохранить ее неизменной. Точно так же делала и Клаудия с ее чувством собственной незначимости.

Схемы могут проявляться тысячей разных способов. Например, если при выступлении на публике или при разговоре с каким-то важным человеком вы чувствовали, как вы нелепы и смешны, то это ваша схема своей незначимости заставила вас почувствовать себя таким. Если вы отказались от цели, прежде чем приложить все усилия к ее достижению, это тоже ваша схема вынудила вас это сделать. Многие люди с энтузиазмом берутся за какое-то занятие, но немного погодя, когда доходит до конкретного дела, отступаются от него. Если вы не однажды задавали себе вопрос: «Почему у меня не получается довести дело до конца?» – то теперь у вас есть на него ответ.

Если вы понаблюдаете за знакомыми вам людьми, вы заметите, что некоторые из них кажутся будто запрограммированными на то, чтобы меняться, и их жизнь проходит в постоянном развитии. Другие же живут с надеждой на изменения, однако систематически отказываются от того, что могло бы улучшить их жизнь, – чтобы подтвердить схему своей незначимости. Если вы страстно желаете изменений к лучшему, но часто оказываетесь у разбитого корыта, то это потому, что в каком-то смысле вы занимаетесь самосаботажем, то есть это делает ваша схема. И тем не менее вы дельный человек, у вас много ресурсов и энтузиазма. Почему же ваш опыт не позволяет вам увидеть свою значимость?

Вы отказываетесь воспринимать любой знак, который мог бы опровергнуть вашу схему, а значит, ваши автоматические мысли, занятые переопределением вашей идентичности, не принимают его в расчет, и ваш образ у вас в голове – каким вы сами себя представляете – остается с годами практически неизменным.

Но при этом вы успели вырасти и столько сделали! Так вот, сейчас вам необходимо совершить мысленное усилие, собрать всю свою энергию и направить свои автоматические мысли по новому, непривычному пути – пути осознанного понимания.

Наладьте свою умственную жизнь

Противоядием от дисфункциональной схемы служит не ее рационализация, а, скорее, ее принятие. Кажется, что это противоречит здравому смыслу, но предстоящая нам работа над собой состоит не в том, чтобы разрушить схемы, интериоризированные нами в ходе жизни, а наоборот – в том, чтобы принять их: схемы, характеризующие вас сегодня, когда-то были достоверным отображением действительности, результатом опыта, который мог быть пережит только так и никак иначе. Этот опыт нужно принять как часть вашего прошлого.

Однако каждый новый опыт, переживаемый в настоящем, может дать вам возможность попытаться по-новому интерпретировать старый опыт, с тем чтобы пойти наперекор прежним

закрепленным в голове схемам и привести в порядок автоматические мысли. Что же нужно делать? Превратиться во внимательного собеседника. Когда автоматические мысли становятся причиной беспокойства, следует начать с собой нечто вроде внутреннего диалога, только более чутко отслеживающего происходящее и управляемого сознанием.

Когда вы строите предположения относительно своей жизни или оцениваете собственные поступки, обращайтесь к себе так, как если бы вы были своим самым лучшим другом. Превратитесь в своего доброжелательного и ободряющего собеседника. Чтобы стало яснее, о чем я говорю, подумайте о самом близком человеке. Вспомните случай, когда ему было по-настоящему плохо, когда этот человек попал в очень сложную ситуацию. Подумайте хорошенько, не торопитесь и ответьте на такие вопросы.

• Как вы вели себя по отношению к нему?
• Может, вы набросились на него за то, как он переживал эту ситуацию?
• А может, припомнили ему все совершенные им в жизни ошибки?
• Или сказали, что это затруднительное положение – лишь одна из миллиона его проблем и надо бы поискать решения и для них?

Вероятно, нет – вы ничего этого не сказали. Без сомнения, вы постарались подбодрить его. Тогда уделите себе еще минутку и вспомните все те разы, когда вы подставляли дружеское плечо этому близкому человеку, вспомните свои слова поддержки и утешения и то, как вы себя чувствовали, когда были с ним рядом.

А теперь мысленно вернитесь к своей жизни и к собственным сложным ситуациям. Когда вы боретесь за то, что для вас важно и дорого, удается ли вам так же подбадривать себя и быть себе такой же опорой? Если вы вынуждены переживать боль потери, удается ли вам утешать себя с той же теплотой? А когда вам приходится терпеть неудачу, удается ли вам вселять в себя уверенность и давать себе такую же поддержку? Сравните не только содержание своих слов. Обратите внимание, каким тоном вы обычно разговариваете с самыми близкими и с какой интонацией обращаетесь к себе. Замечаете разницу?

Почему те, кого вы любите, заслуживают лучшего отношения с вашей стороны, чем вы сами? Да просто потому, что вы приводите в действие схему своей незначимости. Тому, кто ее применяет, всегда есть что продемонстрировать – он больше старается, прилагает больше усилий, он всегда на шаг впереди остальных… но он слеп, потому что не способен увидеть в себе того, кто он есть на самом деле. Постарайтесь увидеть себя на самом деле: взгляните на себя со стороны – глазами ребенка, которым были когда-то. Этот ребенок – ваш самый большой друг, это самое важное и дорогое, что у вас есть в мире, ведь он представляет собой самый дальний и потаенный уголок вашей души.

Представьте, что этот ребенок может понять все, что есть в вас, все ваши сильные и слабые стороны, включая самые ненавистные качества; подумайте о том, что этот ребенок к вам испытывает, и о том, как ему удается любить вас и принимать именно таким, какой вы есть.

В своей беспредельной мудрости ребенок, которым вы были когда-то, понимает все, что вы пережили, – миллионы событий, повлиявших на вас и сделавших вас таким, каким вы сейчас стали. Этот ребенок понимает, что многое из того неприятного или печального, что свойственно вашему настоящему, не явилось вашим собственным выбором, но стало результатом сложного комплекса факторов: семейной ситуации, жизненных обстоятельств и множества других вещей, бывших вне вашего контроля, потому что вы были слишком малы, чтобы отвечать за них. В своих взглядах на вас и в своих оценках этот ребенок, несомненно, демонстрирует гораздо больше мягкости и понимания по сравнению с вами сегодняшним. У него еще не выработались ваши схемы, и, несмотря на все свои вопросы и колебания, он все еще полон надежды. Не отворачивайтесь от него, потому что вместе вы представляете

собой совершенное *трио*, в котором все приобретает свое значение, все возвращается к своему истинному измерению.

Да, вы прочитали все верно – вы вдвоем представляете собой совершенное трио. В школе нас учат, что один плюс один будет два, но это верно только для идеального мира математики. В действительности же те единицы, которые складываются, гораздо сложнее идеальных, и один плюс один будет три. Ведь история вашего настоящего (1), сложенная с историей вашего прошлого (1), даст начало новой истории (3), и эта история станет не их суммой, но *интеграцией* прошлого в ваше настоящее – то есть абсолютно новой историей!

Искусство состоит в том, чтобы признать, принять и особенно интегрировать друг с другом свой вчерашний и сегодняшний опыт. Ведь в противном случае итоговая сумма (та самая 3) станет лишь многократным повторением одного и того же сценария, вызывая чувство безысходности. Чтобы строить нашу жизнь так, как мы сами этого хотим, нужна невероятная смелость, а также терпение и понимание того, что рост над собой в настоящем происходит вместе с осознанием и принятием прошлого.

Если бы перед вами оказался испуганный и растерянный ребенок, вы, разумеется, сумели бы его успокоить. Так вот, сегодня вы сами – такой испуганный ребенок. Когда в голове крутится миллион мыслей, попробуйте успокоить себя так, как утешили бы этого малыша. Он хоть и боится, но еще не усвоил все ваши схемы и готов дать старт новой истории.

Интеграция между прошлым и будущим полезна не только для наведения порядка в своих автоматических мыслях, но и для того, чтобы лучше ориентироваться в жизни. Эта интеграция работает как «эмоциональный компас». Вы помните предыдущий пример о мыслях и образах страстных поцелуев, заставлявших вас мечтать и томиться желанием? Предположим, что те ваши отношения в конце концов оказались настоящим кошмаром. Классический случай дисфункциональных отношений: в начале другой представляется нам идеальным партнером, а потом потихоньку обнаруживаются все его недостатки, между вами появляется непонимание, а самое главное – вы начинаете страдать. И если страдания, причиняемые вам этим человеком, не будут интегрированы с вызванными им же мечтами, то возникнет сильнейший диссонанс и вы будете охвачены двойственным чувством, когда, с одной стороны, вы хотите оставаться в этих отношениях, а с другой стороны, хотите от них бежать. И такие отношения, где присутствуют двойственные чувства, могут продолжаться годами. Ну и, если нет интеграции, ту же самую динамику мы будем наблюдать и в себе самих: с одной стороны, мы хотим идти вперед, меняться, развиваться, а с другой – мы по-прежнему привязаны к старым схемам нашего прошлого.

Приведем пример из жизни. Вы хотите привести себя в форму. Вы хотели бы ходить в спортзал, но, когда вы *оцениваете* эту мысль серьезнее, то чувствуете себя неуверенно и думаете: «Остальные там будут в хорошей форме». Конечно, это гипертрофированная мысль – ведь в спортзале будут и люди далеко не в форме! Но ваша когнитивная система сориентирована так, чтобы обращать внимание только на людей, которые могут подтвердить эту вашу убежденность.

«Я не продержусь и пяти минут на беговой дорожке!» А эта информация содержит негативную коннотацию, хотя в действительности она должна была бы иметь только нейтральное значение. Если вы не профессиональный спортсмен, нет ничего страшного в том, чтобы быть не в форме. «У меня никогда не получится! Это слишком тяжело». Еще одна абстрактная и гипертрофированная мысль, продиктованная дисфункциональными схемами, если не сильно выраженной *выученной беспомощностью*. «Спортзал – новое, незнакомое место, оно меня пугает». Выученная беспомощность заставляет чувствовать себя не в своей тарелке в отношении любой новизны, так как исходит из предположения (ошибочного!), что у вас нет ресурсов, чтобы справиться… хоть с чем-нибудь.

Такие мысли приводят к пассивности и чувству общей подавленности. Вы хотите привести себя в форму, но в вашем опыте нет навыков, которые помогали бы активно двигаться к намеченной цели. С одной стороны, вы желаете действовать, меняться, работать над своим внешним видом, а с другой – вы так никогда и не получите основных навыков, позволяющих вам переносить хоть какие-то изменения, и, вместо того чтобы проявить любопытство и внимательно проанализировать свой опыт, задав себе резонные «почему», вы в конце концов обвиняете себя, негативно судите себя и остаетесь в плену своих старых убежденностей. И вот вам неожиданное объяснение: все это происходит потому, что отсутствует интеграция между вами и вашим опытом прошлого.

Найдите свою старую фотографию, где вы были еще ребенком. Присмотритесь к этому ребенку – обратите внимание на его взгляд, на его позу, – а затем сконцентрируйтесь на возникающих эмоциях. Они играют важную роль в тех смыслах, которые мы вкладываем во что-либо, они всегда что-то говорят нам по отношению к нашему образу жизни или нашему видению мира. Что вы почувствовали, глядя на свою фотографию?

Такие ответы, как ностальгическая грусть, тоска, злость или страх, говорят о пережитом опыте нехватки и пустоты, потому что все они так или иначе будят в вас отголоски того, чего вы были лишены. Если же вы ничего не чувствуете, то, скорее всего, блокируете эмоции, потому что они были бы невыносимы или противоречили тому, во что вы продолжаете верить, поэтому не старайтесь вызвать их насильно. Для человека, сохраняющего в душе идеализированный родительский образ, может оказаться непросто принять тот факт, что самый важный для него человек им пренебрегал. Трудно признать, что нам причинил боль именно тот, кто должен был бы любить и защищать нас. На пути нашего роста, в каждый момент нашего взросления, нам должно быть ясно, что никто из нас не пытается найти и осудить виноватых: мы только отстаиваем свое место в мире, – с теми спокойствием и уверенностью, которых мы заслуживаем, – и, чтобы завоевать его, нам необходимо понимать себя как можно глубже.

Возвращайтесь время от времени к этой фотографии – понаблюдайте, как меняются ваши чувства и эмоции, возникающие при взгляде на себя. Когда вам удастся испытать чувства нежности, благодарности, ласки и любви, вы уже будете в шаге от того, чтобы отождествить себя именно с тем, кто вы есть, и отказаться от своих старых схем.

Попробуйте снова взять в руки эту фотографию и вообразите себя уверенным, смелым и инициативным ребенком. Ребенком, который, несмотря на все жизненные трудности и невзгоды, вырос, стал вами и помог вам написать новую историю своей жизни. Ведь вы не собака Селигмана – у вас есть мыслительные способности, и вы знаете, что можете выскочить из своей клетки в любой момент. Нужно только выключить в себе кнопку, что отвечает за осуждение, и научиться смотреть на себя глазами, полными благодарности и любви. Надо научиться обращаться к самому себе со словами поддержки и ободрения – так, как никто никогда не делал и как вы этого заслуживаете.

Глава 4. Определите свое личное пространство – определите, кто вы

Между мной и другими людьми всегда стояла огромная стена, и только за этой стеной я чувствовал себя в безопасности. Я никому не принадлежу. Это я владею другими.
Psicoadvisor

Необходимая защита

Понятие *собственных границ* – основополагающее в психологии. Оно определяет ведущий фактор структуры нашей психики, а именно: как мы взаимодействуем с другими людьми и, следовательно, как позволяем им обращаться с нами. И не только: личные границы определяют, кто вы и какие у вас ценности. Так же как географические границы задают своими очертаниями национальную идентичность той или иной страны, личные границы определяют вашу идентичность.

Если вы подумаете о материальном мире, все в нем имеет свои границы. У вашего дома крепкие наружные стены, в машине плотно захлопывающаяся дверца, и даже счет в банке, который все же представляет собой нечто виртуальное, обеспечивается системой безопасности, ограничивающей доступ к нему посторонних. Все, что нас окружает, имеет четко определенные физические границы. Эти границы определяют, чт*о* мы держим внутри (в нашем доме или квартире, в машине или на банковском счете и т. д.), а чт*о* снаружи. Однако в том же материальном мире можно наблюдать элементы более неопределенные – например, облака, жидкости или клубы дыма. Общим для этих элементов является то, что их границы неопределенны или изменчивы.

Ваши личные границы должны скорее напоминать границы дома с крепкой входной дверью, чем границы жидкости, которая принимает форму содержащего ее сосуда, или, наоборот, границы неприступного замка, ощетинившегося своими высокими бастионами. Личные границы – то, что отделяет нас от других. Они представляют собой некий предел, рубеж, который возникает всякий раз, когда мы делаем выбор и решаем ответить «да» на одни предложения и «нет» на другие. Также мы пересматриваем наши личные границы, когда нас тянет к определенным людям или отталкивают какие-то ситуации.

Границы помогают вам отличить свое мнение от мнения других, свои мысли и чувства от того, что думают и чувствуют другие. Эти границы позволяют вам не колебаться, когда кто-то пытается влиять на ваши мысли и выбор или внушать, как именно вы должны себя чувствовать по отношению к тому или иному конкретному событию, стараясь изменить ваше восприятие. Бывало ли так, что очень настойчивый продавец навязывал вам покупку совершенно ненужного товара? А может, вы позволяли другу втянуть вас в какое-нибудь неприемлемое, с вашей точки зрения, дело и потом сильно раскаивались? Такие истории очень распространенны: просто этот друг и этот продавец оказались мастерами убеждения, умелыми нарушителями личных границ.

Кратковременные *эмоциональные состояния* – такие как возбуждение, страх или злость – могут на какой-то момент изменить наши границы. Но затем, когда отгремит гроза и наша эмоциональная буря стихнет, нужно сделать все, чтобы вернуть их на прежнее место.

Однако если наши психологические границы как следует не определены, то последствия будут гораздо серьезнее, чем просто нежелательная покупка или рискованные проделки с друзьями: они приведут к тенденции завязывать дисфункциональные отношения.

К примеру, нам часто приходится слышать о *психологической манипуляции* . Психологическая манипуляция – это создание таких условий, при которых один человек побуждается или вынуждается другим человеком думать, говорить, чувствовать или действовать совсем не так, как он сделал бы это сам по себе.

Постоянный побудительный мотив для многих личных отношений – не любовь, а как раз манипуляция. Для нее характерны *эмоциональный шантаж* и регулярное нарушение личных границ. Вторгаясь на вашу территорию, манипулятор заставляет вас ощущать вину за событие, за которое вы не несете никакой ответственности. Он заставляет вас всегда чувствовать себя в долгу, когда на самом деле это вы отдаете себя целиком и жертвуете собой ради другого человека. В условиях психологической манипуляции эмоциональный шантаж лежит в основе отношений и используется для нарушения всех личных границ. Первая фаза эмоционального шантажа предполагает просьбу, которая может быть выражена более или менее явно. Например, в отношениях пары один из партнеров может вынудить другого прекратить встречаться с его друзьями, заявляя: «Тебе не стоит больше общаться с этими людьми! Мне они не нравятся – они не такие, как мы». И даже если поначалу партнер не соглашается на эту просьбу, манипулятор становится настойчивым, действуя при этом завуалированно и не выдавая своих истинных намерений. Всякий раз, когда партнер захочет встретиться с друзьями, манипулятор станет ворчать, утверждать, что ему нездоровится, будет мрачным и необщительным. На просьбу объяснить, в чем дело, могут последовать фразы типа: «Мне не нравится, как они себя ведут, каждый раз, когда ты с ними встречаешься, мне становится плохо» или «То, что ты видишься с ними, разрушает наши отношения, я так волнуюсь за тебя, за наше будущее!» – при этом на самом деле манипулятор просто пытается контролировать решения партнера и самостоятельно устанавливать, с кем тот может и с кем не может встречаться. Так вот, человек с четкими личными границами окажется в состоянии понять разницу между обоснованной и необоснованной просьбой. И наоборот, человек, у которого личные границы размыты и есть склонность испытывать чувство вины (как мы видели в первой главе), сможет подумать, что он неправ. Действительность для него начнет искажаться в полном соответствии с точкой зрения манипулятора.

А теперь подумайте о своих отношениях: вы никогда не чувствовали себя в долгу перед кем-либо? Представление о долге рождалось из какого-то абстрактного принуждения или чего-то более естественного – например, благодарности или любви? И самое главное, необходимость подчиняться этому долгу вызывала у вас неприятие? Всегда помните, что, если в отношениях вы одновременно чувствуете, что вас любят и вам же причиняют боль, когда вы то очарованы, то разочарованы, то желанны, то отвергнуты, – это значит, что нужно установить границы! Это даже не тревожный звоночек – это набат. Лучше взять паузу в отношениях, чтобы притормозить, снизить накал эмоций и прояснить свои мысли. И если партнер не в состоянии понять вашу потребность, значит, он не дорожит вашим благополучием. Помните: вы у себя в приоритете, вы – единственный настоящий хранитель своего благополучия. Научитесь подпускать близко только то, что приносит вам радость и пользу. Никогда не отдавайте свое счастье в руки тех, кто не уважает ваши границы. Имейте смелость по-настоящему заботиться о себе!

Если вы склонны к неравноправным отношениям, в которых всегда отдаете, а другой только берет, не давая ничего взамен, то ваши границы не оправдывают себя. Аналогичным образом если у вас впечатление, что другие относятся к вам с недостаточным уважением, то вполне вероятно, что вам не кажется. Возможно, ваши границы не слишком четко определены. Ведь эмоциональный шантаж не является прерогативой сугубо романтических отноше-

ний. От него могут так или иначе страдать любые отношения между людьми, в том числе и на работе или с друзьями.

При этом надо быть внимательными: ведь бывают и компромиссы, не имеющие ничего общего с эмоциональным шантажом. Например, если из всей вашей дружеской компании именно вы всегда предоставляете свой дом для проведения вечеринок или машину для совместных поездок и загородных прогулок, то это может быть совершенно естественно. Вы можете уступать и идти на компромисс просто потому, что вам хорошо с друзьями и отзывчивость – это ваш личный свободный выбор. А если это не так? Если бы ваша постоянная готовность предложить свой дом и машину была бы вызвана каким-то скрытым давлением? Может быть, иначе вас перестали бы звать на общие ужины, или кто-то из друзей решил рассказать другим какой-то ваш секрет, или про вас начали распускать сплетни. Что ж, в таком случае речь шла бы именно об эмоциональном шантаже, ведь при этом ваши личные границы были бы грубо нарушены! Случается, что мы допускаем такого рода вторжение в наше личное пространство только из боязни остаться одним. И тогда разумно спросить себя: «Что я предпочитаю: быть наедине с собой и чувствовать себя по-настоящему хорошо, заставляя других уважать мои личные границы, или же быть в компании других людей, чувствуя себя якобы хорошо и поддерживая с ними нездоровые отношения?» Часто бывает, что самое разумное решение – также самое трудное, но подумайте хорошенько: какой смысл оставаться там, где ваше присутствие не так уж и важно?

На чем основаны здоровые отношения

Задумайтесь об отношениях, что у вас есть. Отношения – какого угодно рода – должны быть взаимны, уравновешенны и регулироваться постоянным обменом: что мы другому *даем*, и что мы от него *получаем*. Конечно, у нас нет никаких специальных весов, но все же необходимо, чтобы отношения регулировались нашим *внутренним чувством*. В каждых ваших отношениях неплохо было бы спрашивать себя: «Какие чувства возникают у меня рядом с этим человеком?» или «Как на меня подействовало такое его поведение?» К примеру, в каких-то из ваших близких отношений все решения – что вы будете делать, когда и куда вы пойдете – всегда принимает другой человек. Он не учитывает ваши интересы и не интересуется вашим мнением. Это значит, что ваши личные границы не выполняют своих функций, позволяя этому другому человеку делать все, чтобы вы чувствовали, что вас отодвигают в сторону – как если бы ваши желания не имели особой ценности и как если бы вы сами не слишком много для него значили. Из-за размытых личных границ действия других трансформируются в ваши настроения.

Постоянное нарушение кем-либо ваших личных границ – если его не выявить и не проработать – может привести к тому, что вы будете чувствовать свою «неправильность». Как сделать так, чтобы этого не произошло? Придавать событиям только их истинное значение, вдумчиво анализировать свой прошлый и нынешний опыт – то есть так, как мы обсуждали в третьей главе.

С точки зрения психологии нарушение границ является синонимом психологического насилия, или, иначе, абьюза. Следовательно, манипуляция – такая, как описано выше, – это форма психологического или эмоционального насилия. Однако совсем не обязательно, что это мы находимся в положении жертв психологического насилия. Ведь, с одной стороны, есть те, кто в отношениях очень много дает, а с другой – те, кто требует много или даже слишком много. Если вы замечаете в себе склонность злоупотреблять чьей-то доброй волей и предъявлять кому-то слишком много претензий, то, безусловно, это вы нарушаете личные границы другого человека.

Воспользовавшись термином Чарльза Дарвина, мы можем сказать, что личные границы нужны для своего рода естественного отбора отношений. Они будут впускать в вашу жизнь только тех, для кого ваши отношения окажутся наиболее благоприятной средой для их комфортного существования, препятствуя при этом вторжению людей, несовместимых с тем типом отношений, который вы хотели бы с ними установить. Когда личные границы функционируют как следует, они представляют собой надежный эмоциональный щит: защищают вас от манипуляторов и абьюзеров и в то же время способствуют отношениям с людьми, разделяющими ваши ценности.

Если при взаимодействии с людьми не происходило подобного – и желательного – естественного отбора отношений, то регулирующий механизм ваших личных границ дал сбой. Они либо чрезмерно жесткие, либо, наоборот, слишком хрупкие.

Как появляются личные границы

Личные границы – так же как и эмоциональная регуляция – являются результатом неосознанного навыка; они приобретаются нами в привязанности с другим значимым для нас человеком и впоследствии укрепляются, отвечая динамике семейных отношений. Родители, которые уважают личные границы, то есть те, что видят в своем ребенке самостоятельную личность со своими, отличающимися от родительских, целями и потребностями, будут способствовать развитию здоровых личных границ. И наоборот, те родители, что проецируют на своего ребенка собственные упущенные возможности и неудовлетворенные желания, подвергнут развитие здоровых личных границ большому риску. Примером последних являются «нераскрывшиеся родители», то есть родители с неудовлетворенными амбициями, рассматривающие ребенка как новую версию себя, как дополнительную возможность взять у жизни реванш. В этой обстановке ребенок не сможет полностью выразить себя и свои желания, потому что он всегда будет зависеть от настойчивых желаний родителей, связанных с их собственными амбициями. В семьях с авторитарным стилем воспитания, основанным на правилах и на строгом им подчинении, требования родителей очевидны, но так бывает не всегда. Часто дети интериоризируют настойчивые желания своих родителей, потому что эти желания не выражаются в виде явных требований, а возникают в виде завуалированных претензий. Претензии, сопровождающиеся фразами вроде «после всего, что я для тебя сделал…», подразумевают между строк: «Ты не можешь меня разочаровать, выбрав то, чего хочешь ты. Тебе придется выбрать то, чего хочу для тебя я!» Родитель-тиран не оставит ребенку пространства для самоопределения. Вначале он будет решать, каким спортом тому заниматься, затем – каких друзей выбирать. Взрослый будет продавливать свое мнение при решении школьных вопросов. Сначала детям, а потом подросткам станет невозможно проявлять собственную личность, поскольку вместо нее будет лепиться точная копия родительской. В такой ситуации у ребенка просто не окажется возможности установить здоровые личные границы, и очень вероятно, что, став взрослым, он станет строить отношения с теми, кто точно так же использует эмоциональный шантаж, основанный на чувстве вины и моральном долге, – и эти люди будут им манипулировать, употребляя именно такие фразы, как и те, что он слышал в прошлом: «После всего того, что я для тебя сделал…»

Ситуация, когда родители – тираны и плохо обращаются со своими детьми, пренебрегают или вовсе не занимаются ими, неизбежно приведет к дезорганизации, при которой у детей личные границы окажутся либо несуществующими, либо, наоборот, чрезмерно жесткими. Случай несуществующих границ будет означать, что ребенок научился всегда делать то, что хотят другие, в ущерб тому, чтобы заботиться о себе самом и принимать в расчет собственные желания. А если границы слишком жесткие – это значит, что ребенок научился не подпускать к себе близко значимого взрослого, защищая себя от слишком настойчивого, подавляю-

щего его родителя или родителя-абьюзера. Став взрослым, такой ребенок сохранит склонность делать из личных границ неприступные крепостные стены, создавая таким образом непреодолимую дистанцию между собой и другими людьми.

А какие у вас личные границы?

Чтобы понять, какого рода личные границы у вас, задумайтесь о своих отношениях и о том, как вы чувствуете себя рядом с другими людьми. По вашим ощущениям, вас используют, уважают, подавляют? А может, вам даже угрожают? Если в отношениях вы постоянно чувствуете свою угнетенность, то, вероятно, у вас очень жесткие личные границы. Если же вы склонны к излишней отзывчивости – вплоть до ощущения, что вас используют, – то ваши личные границы очень зыбкие и лабильные. Думая о своих связях с окружающими, дайте оценку ощущениям, которые вызывают у вас другие люди. Попробуйте определить значение этих ощущений и понять, что они вам говорят о ваших личных границах.

Чтобы вы разобрались, какие у вас границы, мы дадим вам подсказки. Пока считаете, подумайте о текущей динамике – о том, как сейчас развиваются ваши отношения, – а также об истории вашей семьи.

Если в вашей семье самостоятельность была синонимом предательства – а значит, вы были обязаны рассказывать обо всем, чем занимались, и делиться всем, что только у вас было, – то, вероятно, ваши границы не слишком явно выражены. В подобных семьях не существует понятия приватности. Атмосфера становится еще более тяжелой, или, лучше сказать, дисфункциональной, когда к отсутствию приватности добавляется сильное давление со стороны родителей. Некоторые дети, стремясь оправдать родительские ожидания, вынуждены полностью отказаться от собственных границ, и вот день за днем проходит время, а эти дети, чтобы «порадовать мамочку с папочкой», так и не учатся устанавливать предел того, что́ они готовы терпеть в отношениях с людьми. Если вы росли в похожих условиях, то вам могут оказаться знакомыми такие ситуации:

- вам трудно сказать «нет», и вы чаще всего идете навстречу просьбам других людей;
- вы боитесь разочаровать других;
- вам кажется, что надо учитывать прежде всего интересы других людей, а уже потом свои;
- вам трудно определить собственные интересы и потребности, часто вы растеряны и не знаете, чего хотите;
- в отношениях вы склонны слишком много отдавать;
- вы часто заводите новые отношения, в том числе тесные;
- вам кажется, что вас осуждают, если мнение значимого человека отличается от вашего;
- вам трудно принимать решения, и вы предпочитаете, чтобы выбор за вас делал значимый человек, вместо того чтобы отталкиваться от собственных ощущений и желаний;
- вы очень чутко воспринимаете эмоции других людей; для вас не составляет никакого труда подстроиться под чужое настроение.

Если узнаёте себя в этих характеристиках, то вполне вероятно, что вы склонны вступать в неравноправные отношения и чаще других подвергаетесь эмоциональному шантажу.

Как уже говорилось выше, манипуляторы прибегают к эмоциональному шантажу, чтобы вынудить вас сделать что-то, противоречащее вашим желаниям и интересам. Речь идет об определенном типе психологической манипуляции, который делает упор на страхе и на чувстве вины. В некоторых отношениях страх быть брошенным, страх одиночества поистине становится тайным оружием, используемым против того, кто не установил себе личных гра-

ниц и поэтому неизбежно будет рано или поздно удовлетворять все просьбы партнера, никак не обозначая, что им есть предел.

Если же в вашей семье вы всегда были не как все, так или иначе отличаясь от других, у вас могут быть излишне жесткие границы. В дисфункциональных семейных отношениях один из способов, который используют родители для реализации власти и контроля, – это применение дуалистической системы. В ней с одной стороны присутствуют *родитель-лидер* и его союзник (обычно это выступающий на его стороне ребенок либо же супруг или партнер), а с другой – *козел отпущения* – другой ребенок, тот самый «не такой, как все», растущий с ощущением, что в своей семье он паршивая овца. Подчеркнем, что чем более крепкий союз соединяет родителя-лидера и его сторонника, тем больше жестокостей выпадает на долю «козла отпущения». Речь идет о притеснениях, издевательствах, эмоциональном унижении, очевидно неравном отношении к детям и о депривации. В подобных семьях ни «козлу отпущения», ни ребенку-союзнику не удастся развить в себе здоровое чувство принадлежности к семье. Ведь как «союзник», так и «козел отпущения» будут расти, испытывая постоянное психологическое насилие со стороны родителя-лидера. В обоих случаях ключевым элементом станет контроль. Такие дети, когда вырастут, сохранят привычку всегда поддерживать высокий уровень защиты и быть сверхбдительными. Ослабить бдительность и смягчить личные границы означает для них жить в неуверенности.

Возможно, в вашем детстве родители избегали физического контакта или глубоких эмоциональных связей, и вы привыкли к довольно жестким границам. Эмоциональная близость для вас – еще неизведанная территория. В таких случаях границы отношений становятся непреодолимыми, и порой желание другого человека приблизиться к нам может восприниматься практически как посягательство на нашу личность. Если у вас негибкие личные границы, вы без труда узнаете себя в этих характеристиках:

• вам трудно сказать «да» в ответ на чужие просьбы, как если бы уступить желанию другого означало бы показать собственную уязвимость;

• вы крайне бдительны, в отношениях всегда настороже и с недоверием относитесь к жизни;

• других людей вы считаете излишне назойливыми;

• вы заводите поверхностные отношения или отношения, которые служат одной определенной цели (например, чтобы вместе заниматься спортом, а не вообще проводить вместе время);

• вы чувствуете неловкость, рассказывая о своих личных делах, и аналогичным образом чувствуете неловкость, спрашивая о личных делах других;

• любой ценой вы избегаете просить о помощи, даже когда помощь другого человека могла бы сильно облегчить вам жизнь;

• у вас проблемы с близостью и уязвимостью, так что вам нелегко подпустить кого-то близко и в результате вы остаетесь в одиночестве;

• окружающие считают вас замкнутым и застенчивым человеком;

• вы можете злиться, если мнение важного для вас человека отличается от вашего собственного.

Если в том, что описано выше, вы обнаружили свои черты, то, вероятно, вам также тяжело переносить чужие советы или просьбы. Когда кто-то просит вас об одолжении, вы раздражаетесь. Абсолютно все, что приходит к вам извне и не рождается в вашем мозгу, может быть отвергнуто. В связи с этим в глазах окружающих вы можете выглядеть как человек «с тяжелым характером» или «чрезвычайно требовательный», потому что если что-то делается не по-вашему, то это делается плохо. Что касается сферы отношений, то в самых запущен-

ных случаях вы можете переживать присутствие другого человека как потенциальную угрозу, от которой необходимо защищаться, а не как драгоценный источник эмоций, дающий возможность заглянуть в него, прильнуть к нему и слиться с ним.

Как чувствовать себя в безопасности

Цель личных границ – позволить вам чувствовать себя в безопасности. Из этого можно сделать вывод, что если у вас зыбкие и не слишком надежные границы, то ваша безопасность зависит от того, удастся ли вам приблизиться к другому. И наоборот, если у вас жесткие и надежные личные границы, то ваша безопасность зависит от того, удастся ли вам оттолкнуть другого.

Очень интересно наблюдать, как меняется восприятие собственной безопасности исходя из установленных личных границ и того, ищем ли мы нашу безопасность в отдалении от другого или в приближении к нему.

Отношения требуют целого комплекса действий по достижению равновесия между близостью и отдалением. Мысль о чем-то подобном впервые возникла еще в 1851 году, когда знаменитый немецкий философ Артур Шопенгауэр описал *дилемму дикобразов*. Как объясняет философ, некоторые дикобразы, пытаясь согреться холодными зимними ночами, жмутся теснее. Однако довольно быстро бедные животные чувствуют, что ранят друг друга своими длинными иглами. Поэтому они вынуждены отдаляться, но, когда их снова донимает холод, возвращается и желание близости, неизбежно заставляющее их вновь наносить уколы.

К счастью, в отличие от дикобразов, у нас, у людей, нет длинных игл. Мы можем не бояться ранить друг друга при слишком тесном сближении. Мы можем причинить себе боль, только если над нами будут висеть тени прошлого. Отношения, которые причиняют боль, в большинстве случаев растравляют уже существующие раны, нанесенные нам когда-то.

Если личные границы у человека не слишком прочные, у него может болеть рана, вызванная его брошенностью, и средством, к которому прибегает такой человек в попытке защитить себя от боли, служит отзывчивость. К сожалению, парадокс в том, что каждый раз, когда этот человек перестает заботиться о себе, уделяя все свое внимание другим, он только усиливает свою боль, потому что таким образом он, по сути, бросает себя, то есть пренебрегает собой так, как его научили с собой поступать. Рана, вызванная брошенностью, бывает у того, кто никогда не испытывал безусловного принятия со стороны родителей, кому всегда приходилось отказываться от некоторых своих частей или даже отрекаться от себя полностью.

В случае если личные границы у человека, наоборот, слишком жесткие, у него начинает болеть рана, вызванная предательством, и средством для защиты от боли будет его сверхбдительность. И парадокс в том, что такие люди усиливают свою боль каждый раз, когда видят в другом человеке того, от кого надо защищаться, продолжая отрицать для самих себя необходимость душевного тепла. Рана, вызванная предательством, бывает у того, кто видел лишь холод и отстраненность со стороны родителей, а ведь их задачей было обеспечивать ему близость и тепло. И еще более глубокой та же рана бывает у того, кому приходилось терпеть притеснения и издевательства со стороны родителей – а ведь их задачей было защищать его.

Искать убежище в собственном одиночестве и стремиться к автономии любой ценой может быть столь же опасно, как и пытаться полностью раствориться в другом.

Тому, кто лишен личных границ, нужно научиться питать доверие к самому себе и раскрыть массу потенциалов, скрывающихся у него внутри и ждущих своего выражения.

Тому, кто окружает себя жесткими личными границами, нужно научиться верить в других и открыть для себя подлинную ценность эмоциональной близости.

Однако и тому и другому – и человеку, уничтожившему личные границы до основания, и человеку, воздвигшему вокруг себя неприступный горный хребет, – недостает здорового

чувства принадлежности. Значит, в обоих случаях просто невозможно функциональным образом ощутить себя частью пары. Ведь для того, чтобы это произошло, необходимо понимать, что можно осознавать себя как самостоятельную личность и вместе с тем как половинку своей пары.

ИСТОРИЯ КАРЛО: КАК УВАЖАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ

Границы личности влияют на качество жизни не только в том, что касается ваших личных отношений, но и в том, как вам удается справляться с повседневностью. Ведь в зависимости от того, насколько четко определены личные границы, ваши приоритеты могут меняться, отдаляясь от ваших истинных ценностей. Чтобы было лучше понятно, каким образом действует этот механизм, мы расскажем вам историю Карло: ему сорок лет, он женат и растит сына.

У Карло есть двое братьев, но он единственный, кто заботится о своей матери Катерине – суровой и сдержанной в проявлении эмоций вдове, уже достигшей весьма преклонного возраста и с кучей болячек. Оба брата ретировались, не вынеся постоянных требований и настойчивых причуд престарелой синьоры. И только Карло остался с ней рядом, невзирая на ее фанаберию; однако, пытаясь удовлетворять все самые нелепые и бессмысленные требования матери, ему пришлось в конце концов забросить семью и работу.

Карло очень рад отношениям, сложившимся у него с сыном. По его рассказам, и мальчик, и жена доставляют ему много радости. В то же время у Карло есть серьезные профессиональные амбиции. Однако его поведение расходится с его шкалой ценностей. Если список его приоритетов возглавляет любовь к сыну и жене, за которой идет мечта построить карьеру, то на практике в повседневной жизни он вкладывает в сына и жену мало энергии и еще меньше в карьеру. Карло позволяет целиком завладеть собой матери, своим вторжением ежедневно нарушающей его личные границы.

Когда Катерина звонит ему, Карло старается объяснить, что у него есть дела, что он уже несколько месяцев не проводил выходные с сыном. Он пытается сказать «нет», но мать не в состоянии понять доводы Карло и считает их пустяками, а следовательно, настаивает, давит, жалуется, как она одинока и скольким в жизни она пожертвовала, чтобы дать детям хорошее образование. И так раз за разом Карло ей уступает. Он садится в машину и едет восемьдесят километров до дома матери, покупает ей продукты, а затем остается с ней, чтобы составить компанию. Жена Карло не выносит свекровь и ее очевидное неуважение к другим. Она переживает каждый раз, когда видит, как Карло мучается из-за матери. Карло не нравится пренебрегать своей шкалой ценностей, но он делает это, потому что у него не получается отстаивать права на свои личные границы.

Все меняется после одного печального события. Карло оказывается в больнице с сердечным приступом. Когда его выписывают домой для окончательного выздоровления, мать, совершенно не заботясь о том, что нужно в этот период сыну, предъявляет ему свои обычные требования и рассчитывает на то, что Карло откажется от запланированного

восстановительного отпуска вместе с семьей, чтобы ухаживать за ней. В трудный период выздоровления Карло приходится также пережить внутренний конфликт, и в результате он решается установить разумные четкие границы и наконец избавиться от своего древнего страха не оправдать материнских ожиданий.

В конце концов Карло научился говорить «нет» и уважать собственные ценности. Сегодня он уделяет больше времени тому, что он искренне любит, и в его жизни даже появилось место для новых увлечений – он записался на курсы актерского мастерства; карьера его тоже развивается блестяще. Матери он предложил помощника по дому: одного, потом другого, потом третьего – она выгнала всех со своей обычной язвительностью. Катерина живет одна, но Карло осознает, что это ее собственный выбор и что он не может нести ответственность за поведение других людей, как бы его мать ни старалась уверить его в обратном.

Если вам кажется, что рассказ о Карло не имеет ничего общего с вашей жизнью, попробуйте написать на листке бумаги три самые важные вещи, которые являются для вас основными ценностями. Потом задумайтесь о том, как проходят ваши дни, и укажите свои действия, соответствующие каждой из этих ценностей. Если вы написали совсем немного, вероятно, дело в том, что вы живете приоритетами кого-то другого в ущерб вашим собственным.

Установите границы

А сейчас мы обратимся к уже ставшему привычным способу и предложим вам снова включить воображение. Эта просьба – не наша прихоть, а действенный инструмент. Он призван способствовать изменениям: ведь силой своего воздействия воображение, к которому мы вас побуждаем, значительно превосходит слова.

Пауль Вацлавик, выдающийся психолог и психоаналитик, основатель системного подхода в теории межличностных коммуникаций, показал, что для быстрого достижения изменений необходимо использовать язык правого полушария нашего мозга, то есть того, что отвечает за эмоции.

Все мы знаем, что мозг разделен на два полушария. В то время как левое полушарие активнее участвует в речевых процессах и осмыслении происходящего, правое полушарие позволяет нам усваивать чувственные понятия посредством образов, символов и метафор и доминирует при обработке зрительной эмоциональной информации.

Каждый раз, когда вы включаете воображение, вы обеспечиваете невербальным материалом правое полушарие, которое анализирует и обрабатывает новую зрительную информацию и поступающие от вас эмоциональные импульсы. Во введении мы говорили об имплицитной памяти. Так вот, у правого полушария множество связей с миндалевидным телом и со всей лимбической системой мозга, которая управляет основными структурами, предназначенными для регуляции эмоциональных откликов: злости, страха, тоски, а также любопытства и поиска нового.

С помощью образов, возникающих в вашем мозгу, вы в состоянии одновременно передавать множество разных значений. В предыдущих главах именно образы помогли вам выработать ощущение принятия и оценки, они помогли вам начать ценить себя самого и принять эмоциональный опыт прошлого. Они позволили вам установить связь между тем, кто вы есть сегодня, и тем, что вы пережили вчера, и произвести *интеграцию* того и другого опыта.

Благодаря новому упражнению на воображение, которое мы вам предлагаем, вы сможете снова стать полным хозяином своего личного пространства и переопределить его границы.

Если считаете, что у вас зыбкие личные границы…

…представьте круг, очерченный четкой линией. Внутри него находитесь вы и все, кого вы любите. Подходите к каждому человеку по очереди, смотрите ему в глаза и выводите за пределы очерченного вами круга. Представляйте, как провожаете их наружу, одного за другим. Таким образом ваше правое полушарие будет понимать, что есть пространство, принадлежащее только вам. В пределах этого пространства вы можете бороться за свое существование и свои интересы. Занесите эти новые данные в свою имплицитную память. Заполните круг тем, что вам нравится, – предметами или символами тех дел, которые приносят вам радость и удовлетворение (например, пианино, если вы на нем играете, или дневник, если вам нравится его вести).

Техника визуализации, простая и символическая, позволит вам понять, что вы можете быть наедине с собой. Идеальное время для этого упражнения на воображение – вечером, когда вы уже лежите в кровати. Впоследствии вы сможете вызывать в своей памяти те же образы, когда почувствуете необходимость. К примеру, если кто-то, пытающийся нарушить ваши личные границы, звонит вам или обращается с очередной просьбой, представьте, как выводите его за пределы круга и отстаиваете свое личное пространство. Таким образом вам будет легче сказать ему «нет». У вас есть свой круг, в пределах которого вы наконец можете позаботиться о себе.

Если считаете, что у вас жесткие личные границы…

…представьте круг, внутри которого находитесь только вы. В отдалении, за его пределами, вы видите людей, которых любите. Силой воображения расширяйте круг, пока не пуская к себе никого. Расширяйте его, пока не почувствуете себя уверенно: это и есть ваше личное пространство. Только тогда по очереди берите за руку тех, кого любите, и вводите их внутрь круга. Оглянитесь – здесь хватает места для всех, вам ничего не угрожает, и у вашего «я» может быть необходимое пространство, несмотря на близость дорогих вам людей.

Каждый вечер выполняйте упражнение на воображение. Следя за тем, чтобы вас не покидало чувство уверенности, сокращайте расстояние между собой и другими и постепенно сужайте круг, пока не найдете равновесие. Делайте это не спеша и всегда отдавайте себе отчет в том, что вы в безопасности и близость других людей не ранит вас. Вспоминайте это чувство уверенности каждый раз, когда вас охватит внезапное желание оттолкнуть другого.

Вопрос равновесия

Однако существуют не только крайности (очень жесткие или очень зыбкие личные границы) – есть множество промежуточных уровней, и, как можно догадаться, равновесие находится посередине.

По сути, человек со здоровыми личными границами способен найти необходимую гармонию между тем, какая часть его пространства предназначена лишь для него самого и в какую часть он готов допустить другого. Естественный отбор в отношениях, который в результате произойдет, станет для него только выигрышем.

Если считаете, что ваши личные границы в отношениях далеки от гармонии с эмоциональным благополучием, обратитесь к психологу или психотерапевту. Возможно, вам стоит пройти курс психотерапии.

Глава 5. Тысячи частей вашего «я»

Внутри меня существует множество частей, и у каждой разные цели и потребности, но, по сути, все, что им нужно, – чтобы их признали и залечили их раны.
Psicoadvisor

Непонятные вам противоречия

Каждый день может проживаться нами как путешествие, как исследовательская миссия в некий новый мир, где нас ждет много испытаний и сильных эмоций. Этот мир – это вы сами, а лучшим спутником, о котором только можно мечтать, будет любопытство. Куда приведут вас эти исследования?

Спойлер: вы соберетесь за одним столом со множеством частей вашего «я».

С возрастом вы стали считать совершенно очевидным, что знаете себя, но на самом деле это не так. Конечно, вам известно, где вы родились, что из еды предпочитаете и какого цвета у вас глаза. Но вы не знаете каждую часть своего «я». Мы, люди, – в высшей степени сложные существа. В нас сочетается множество граней. Одни из них мы принимаем – более того, они нам нравятся, – другие ненавидим, а какие-то отвергаем вплоть до отрицания самих себя. Задумайтесь о том, какой вы: о ваших мыслях, о ваших эмоциях и о ваших действиях. Все движется в одном направлении? Все абсолютно согласовано между собой? Конечно же, ответом будет решительное «нет».

Самые очевидные, бросающиеся в глаза разногласия – это противоречия между словом и делом и между желанием и поведением. Вам бы хотелось никогда не причинять боль любимым людям, и тем не менее вам случается пускать в ход ядовитые слова и проявлять агрессию к тем, кто этого не заслуживает. Вы продолжаете отношения – с другом или партнером, – заставляющие вас страдать. Порой у вас складывается впечатление, что вы сами этого хотели. Или же вы считаете себя замечательным человеком, однако в то же время терзаетесь из-за несоответствия миру. Может быть, вам очень хочется похудеть, но в итоге вы находите в еде прибежище от нагружающих вас эмоций. Или же на вас давит дедлайн, а вы тратите все свое время на сериалы и прокрастинируете, ни на шаг не продвигаясь к цели. В таких случаях речь идет не о недостатке желания – потому что желания у вас как раз более чем достаточно. Просто вы не учли все грани вашей личности.

Все развивается по еще более драматическому сценарию, когда одна из этих граней начинает действовать наперекор, запуская механизмы *самосаботажа*. Постоянно окружать себя неподходящими людьми, сорить деньгами и выбрасывать на ветер все свои сбережения, не справляться с поддержанием хорошей физической формы, систематически срываться с диеты, за рулем чувствовать потребность давить на газ до упора и, говоря в целом, осознанно принимать решения, приносящие вам вред, – все это формы самосаботажа, которые приводит в действие одна из частей вашего «я».

Но как может одна из граней вашей личности действовать вам же наперекор? Не волнуйтесь. Шаг за шагом мы дадим вам ответы на каждый из подвисших вопросов. Однако сначала нам придется взглянуть немного назад.

Теория частей

К этому моменту мы установили, что наше «я» формируется в первые годы жизни. Это происходит под сильным влиянием импринтинга, и наше «я» интериоризирует идеологию и информацию, поступающую от социального окружения. Мы знаем, что нашим «я» управляют мысли и что у него есть границы, регулирующие обмен с миром. Добавим еще один кусочек к этой мозаике: наше «я» не всегда развивается равномерно и гармонично, и это оказывает значительное влияние на всю нашу личность.

Целостное и гармонично развитое «я» должно развиваться в безопасной, стабильной, предсказуемой и сбалансированной среде. Однако подход к воспитанию детей, как мы уже знаем, только в редких случаях бывает сбалансированным, стабильным и безопасным. Еще меньше это свойственно нашим первым привязанностям. В основе *теории частей* лежит идея, что у каждого ребенка, когда он находится в ситуации незащищенности и никто из взрослых не может это исправить, есть только один выбор, чтобы «выжить»: отказаться признавать своими самые уязвимые части своего «я» и включить тем самым защитную реакцию. Почему для ребенка это единственный вариант? Потому что, только отказавшись признать своими раненые и уязвимые части своего «я», он сохранит связь со значимым взрослым и обеспечит собственное выживание. И вот поэтому получается, что, даже когда мы становимся взрослыми, одна часть нашего «я» продолжает жить нормальной жизнью, в то время как другие – травмированные – части остаются в плену испытанной нами в детстве ситуации незащищенности.

Одни родители настолько заняты своими делами, что им некогда проводить время с ребенком и поддерживать его в ситуациях незащищенности. Другие не способны чувствовать, что ему нужно в данный момент. Иногда же сами родители и являются причиной беспокойства или дискомфорта, испытываемых ребенком. Повторяющиеся и долгие переживания ребенком сильного дискомфорта и неуверенности могут стать причиной его *травматического развития*.

Часто возникают недоразумения в отношении того, что именно в психологии понимается под словом «травма». Психологическая травма описывается как особый, тяжелый и чрезвычайный случай, исчерпывающий все ресурсы индивида. В реальности понятие травмы следует рассматривать гораздо шире. Существуют *явные травмы* – как, например, физическое или сексуальное насилие, – но есть также и *скрытые травмы*, которые тем не менее оставляют ощутимые следы в душе и на теле. По сути, о травматическом развитии и о *травме отношений* говорят как раз в связи с теми сценариями, что разворачиваются незаметно даже для тех, кто непосредственно от них страдает, и часто касаются отношений, установившихся между родителем и ребенком. Шандор Ференци, одним из первых исследовавший *травму развития* применительно к сфере психоанализа, утверждает, что травматическое развитие может иметь место, когда родители неверным образом истолковывают желания или нужды ребенка. В прошлой главе мы рассказывали о склонности многих родителей подменять потребности детей своими ожиданиями. Так вот, эта склонность может вызвать настоящую травму, из-за которой собственное «я» ребенка станет развиваться не гармонично, а фрагментарно, то есть раздробится на части, которые будут стремиться к разным, если не противоположным идеалам. И если не распознать и не исследовать эти части, они станут серьезно препятствовать нашему благополучию.

Скрытые травмы

Психологическая травма – это не только последствия сексуального и физического насилия, но и последствия отношений между родителем и ребенком, дисфункциональной динамики, существовавшей в семье годами и считавшейся *нормой*. Родители, не сумевшие орга-

низовать собственное «я», могут испытывать огромные трудности с тем, чтобы отвечать на эмоциональные потребности своего ребенка. И тогда «я» ребенка может, в свою очередь, получить такую же фрагментированную структуру. Главная функция отношений «родители – дети» – это дать ребенку здоровые основы для развития цельной личности и те условия, в которых он сможет структурно организовать собственное «я» – единое и гармоничное, способное присваивать значения эмоциям. Многие из сценариев, ведущих к травме развития, часто разворачиваются незаметно, потому что они ужасающе нормальны и привычны в повседневной жизни ребенка. Чтобы нагляднее объяснить важность этого явления, приведем несколько примеров.

Родитель, который привык представлять себя жертвой, жаловаться, выглядеть слабым и нуждающимся в помощи, спровоцирует таким образом обмен ролями, при котором ребенок станет в их отношениях *ухаживающим лицом*. Парадоксальным образом именно ребенок будет утешать своего родителя и заботиться о нем. Подобный обмен ролями лежит в основе многих форм дисфункциональных отношений во взрослой жизни. Один из примеров – так называемый *синдром Венди,* или *синдром сестры милосердия*, от которого страдают люди, добровольно решающие строить отношения с проблемными партнерами. Главная часть их «я» стремится исключительно ухаживать и заботиться о ком-либо.

К какой стратегии чаще всего прибегают родители, чтобы ребенок перестал капризничать? К обману. Основная потребность плачущего малыша в том, чтобы его утешили и успокоили. Родители не осознают всего этого, считая, что их задача – прекратить плач. Тут приходит на помощь обман. Это символ противоречия: он порождает ожидание, которому суждено впоследствии стать причиной разочарования, боли, фрустрации. Прибегая к обману, сам родитель становится противоречивым в глазах ребенка – пусть и неосознанно для последнего, – потому что на словах он обещает одно, а своими действиями демонстрирует совершенно другое.

Однако внимание! Не всякая ложь наносит вред. Попытаемся более конкретно объяснить, когда обман может вызвать в ребенке сильную фрустрацию и неуверенность.

Одно из драматических и потенциально травматических событий, которые мы все переживали, – это расставание со значимым взрослым, когда мы идем в школу. Многие родители оставляют детей у школьного входа с ободряющим: «Иди и подожди меня там, мама скоро придет». Эта ложь, на первый взгляд вполне невинная, подрывает доверие ребенка. Детское развитие проходит через обобщения: если малыш чувствует, что не может доверять матери, в результате он не будет доверять никому. А если малыш все равно будет доверять значимому взрослому, систематически и самыми разными способами обманывающему его доверие, то в результате он начнет доверять всем и не научится отличать ложь от правды.

Эти механизмы возникают в тех семьях, где используются различные уловки и притворство и где часто можно услышать такие фразы, как: «Если ты прекратишь плакать, то завтра я поведу тебя кататься на каруселях», но это завтра не наступает никогда. И вместе с тем ребенку приходится дважды подавлять свои эмоции: первый раз – чтобы не плакать и заслужить карусели, и второй – из-за отсутствия обещанной награды. «Да-да, хочешь эту игрушку? Мама ее купит», – и потом игрушка случайно оставляется где-то по дороге на кассу. А ребенок тем временем наполняется радостью и ожиданием, которое вскоре будет обмануто. «Доешь все – получишь вкусное мороженое», а потом обнаруживается, что никакого мороженого нет. Ребенку остается довольствоваться только очередной порцией несправедливости.

Дети не могут объяснить себе эти противоречия. Им не хватает опыта и когнитивных способностей, и прежде всего они запрограммированы на то, чтобы оберегать свою привязанность, – ту самую, где должны быть «в безопасности». Существуют разные варианты дальнейших событий. Например, ребенок начнет думать, что это он недостоин мороженого, не заслужил игрушки или похода на карусели. В будущем он обобщит эту мысль, распространяя ее

на все и чувствуя себя недостойным: в отношениях, в профессиональной области, в том, что касается ухода за собой…

В качестве альтернативы ребенок найдет выход этой модели воспитания в полном простодушии и доверчивости. Поскольку ему важно сохранять положительный образ того, к кому он привязан, то он будет думать, что просто что-то случилось, что-то пошло не так, но его на самом деле ждали мороженое, игрушка или карусели. Ребенок научится фантазировать и жить в мире своих иллюзий. Вот откуда возникают близкие отношения, в которых один из партнеров все время бесстыдно врет, а другой безоговорочно ему верит.

В третьем варианте мы увидим доведенного до крайности, замкнувшегося в себе ребенка, в котором очень быстро после всех нагромождений лжи разовьется тотальное недоверие вообще ко всем людям. Такой ребенок вырастет во взрослого с абсолютно неприступными личными границами.

В исключительных случаях значимый взрослый (родитель) становится одновременно источником и страдания, и утешения. Достаточно вспомнить о крайне авторитарных родителях, которые психологически терроризируют своих детей, или о родителях, настроение которых постоянно скачет, а отношение к ребенку становится то нежным, то безразличным, совершенно сбивая его с толку. Во всех вышеперечисленных сценариях отсутствует физическое насилие, но при этом их травматические последствия несомненны.

Для действий, определяющих скрытые травмы, характерно то, что они систематичны и повторяются регулярно. Одного-единственного противоречия будет недостаточно, чтобы спровоцировать травматическое развитие. Для этого ребенок должен расти в условиях, где на каждом шагу его ждет неуверенность, и это случается довольно часто, поскольку в первые годы жизни он оказывается под воздействием все той же родительской модели поведения. Оптимальное развитие обеспечивается условиями, дающими ощущение надежности и предсказуемости. Для этого необходимы согласованность между обещаниями и действиями, между требованиями, предъявляемыми ребенку, и поведением родителей (например, если родитель объясняет ребенку, что кричать плохо, он должен сам избегать подобного поведения).

Эта травма появляется совершенно незаметно, что не позволяет как следует ее лечить. Впоследствии она станет причиной сильной самокритичности, от которой страдают многие. Не осознавая, какой вред им был нанесен в детстве, во взрослом возрасте некоторые люди начнут обвинять себя в аффективности, в том, что им трудно справляться с эмоциями и жизненными проблемами. Они будут чувствовать себя слабыми, неприспособленными, ни к чему не годными. Как мы уже обсуждали, никто из нас при мысли о своей очевидной уязвимости никогда не подумает: «Я не получил необходимой эмоциональной поддержки в раннем детстве». Никого из нас не научили уделять должное внимание нарушениям психоэмоциональной сферы.

Травмированные части нашего «я»

В случае травматического развития наше «я» находится в разладе с собой. Части, формирующиеся после травмы, разобщены, и таким образом возникают внутренние конфликты и несогласия. Вы можете различить часть, нуждающуюся в большем внимании, – она жаждет одобрения и близости – и вместе с тем более суровую часть, отвергающую все это и осуждающую потребность в теплых чувствах. В этих условиях границы, регулирующие ваши отношения с людьми, могут превратиться в маятник. Он будет качаться, заставляя вас то растворяться в другом человеке, то абсолютно замыкаться в себе, воплощая в жизнь *дилемму дикобраза*, описанную Шопенгауэром. Механизм, приводящий в движение этот маятник, – это всегда поиск уверенности. Когда вы чувствуете, что доверяете своему ближнему, вам хочется распахнуться ему навстречу; и наоборот, когда вы чувствуете для себя хоть малейшую угрозу,

вам хочется скрыться подальше от всех. Такой сценарий сбивает с толку и вас, и тех, кто пытается строить с вами отношения. Остается только один выход: искать свою уверенность и доверие к другим не в окружающих, а в самом себе! Ваши колебания между сближением и отдалением никак не связаны с отношениями, которые вы хотите построить сегодня: они скорее рассказывают о ваших прошлых травмах – о тех травмах, которые вам необходимо залечить и которые мы проанализируем, изучая отдельные части, составляющие ваше «я». В этом случае, как и в описанных выше, может оказаться очень ценным курс психотерапии.

В вас могут присутствовать части, копирующие человека, который ранил вас и нанес вам травму. Та суровая часть, что ругает вас за ваши потребности, нетерпимая и самокритичная, возможно, восприняла этот обвиняющий тон от значимой родительской фигуры. Она вызывает чувство бессилия, злость и фрустрацию, тогда как *нуждающаяся часть*, противоположная ей, провоцирует переживание одиночества, дискомфорта и уязвимости. В других сценариях могут появиться *части, испытывающие стыд*. У пережившего травму человека стыд является преобладающей эмоцией, и – особенно когда он сам не осознает травму – у него может возникнуть чувство неприятия себя. При глубоких травмах некоторые наши части развиваются с ощущением, что они недостойны, неприятны и нежеланны.

Части, испытывающие стыд, могут иметь разное происхождение. Даже «хороший родитель» способен невольно вызвать в ребенке устойчивое чувство стыда. К примеру, с целью побудить ребенка больше стараться он может без конца сравнивать его с другими детьми или же с братом или сестрой: «Твой приятель Пьетро получил хорошую оценку по математике, а уж он всяко не лучше тебя», или «Твой брат съел все без звука и уже сделал уроки, а вот ты только капризничаешь», или «Ты должен быть самым лучшим из класса – знаешь же, как это важно для папы». Ребенок неспособен думать так, как взрослый, и поэтому он будет чувствовать, что на него возлагают непосильную ответственность. Таким образом, он станет постоянно бояться, что окажется не на высоте, и заранее стыдиться того разочарования, которое он, возможно, принесет значимому для него взрослому.

Когда стыд и чувство собственной *никчемности* ассоциируются с сильной злостью и желанием отомстить, это значит, что родительские модели воспитания включали в себя унижение, осуждение и обесценивание. У ребенка, который регулярно подвергается насмешкам родителя, постоянно меняющего свои решения, склонного к насилию и даже садизму, будут развиваться суровые и осуждающие себя части. Когда этот ребенок вырастает, он испытывает стыд и одновременно – из-за действия механизма идеализации, о котором мы еще поговорим, – будет чувствовать себя особенным. Больше всего он начнет бояться осуждения других. Любая ситуация или слово, способные угрожать его самооценке, станут поводом для проявления его агрессивной части. Испытанная им (осознанно или неосознанно) несправедливость найдет в нем плодотворную почву для оправдания, с одной стороны, самоидеализации, а с другой – агрессивных претензий в любой форме.

Онно Ван дер Харт, известный своими исследованиями психологических травм и своей *теорией структурной диссоциации*, определил все несогласованные части личности – то есть те, что находятся в разладе с ее ценностями, – как *эмоциональные*, или *травмированные*, части. Они продолжают жить в прошлом. Они не осознали, что вы уже выросли и в полном смысле стали главным действующим лицом своей жизни. Эмоциональные части по-прежнему думают, что вы зависите от других и вам все еще нужна нянька. Они управляются правым полушарием мозга, главное значение для них имеют символы, и поэтому у них «нет голоса».

Тот же автор определяет как «видимо нормальную часть» ту, что выполняет все свои функции и позволяет вести нормальную жизнь, находясь в ладу с собственными ценностями. Она связана с левым полушарием – участком мозга, имеющим отношение к использованию языка, – и предлагает словесное описание собственной истории развития. Эта часть лучше приспособлена к тому, чтобы следовать намеченным целям. Видимо нормальная часть прини-

мает близко к сердцу ваше благополучие и хочет для вас только лучшего. Дело в том, что у вас есть травмированные, или эмоциональные, части, но, кроме них, существуют и другие, более зрелые. И каждая из них играет свою роль.

Эмоциональные части: какие они?

Фрагментация сама по себе не является негативным механизмом. Способность сознания *раскалываться* на части обеспечивает наше выживание. Такой механизм гарантировал возможность приспособиться к трудным (а иногда и враждебным) условиям, в которых мы выросли, и, однако, речь идет о системе, которая со временем оказывается больше неэффективной. Ведь эмоциональные части – при наличии определенных стимулов – могут вмешаться в нашу взрослую жизнь, заставив нас потерять контроль над собой. Такими стимулами способны стать слишком интенсивные и неуправляемые эмоции, угроза со стороны партнера, что он нас бросит, угроза со стороны идеализированного родителя, что мы вызовем его неодобрение, страх одиночества… Каждый из нас может определить для себя разные стимулы. Эмоциональные части всегда дают о себе знать – это они вмешиваются в нашу жизнь с категоричными фразами типа: «Я ничего не стою!», «Я никуда не гожусь», «Со мной должно быть что-то не так», «Я не могу никому доверять» и все в таком роде. Травмированные части у каждого из нас могут быть разными, и далее мы приведем ряд некоторых таких частей, встречающихся наиболее часто.

Привязчивая часть

Это самая инфантильная из ваших частей. Она хочет только одного: чтобы ее любили. Она ищет комплиментов, улыбок, теплого отношения и слов, способных ее ободрить. Ей всегда нужно подтверждение со стороны, если надо принять важное решение. Она жаждет советов и одобрения. Эта часть воспринимается как нуждающаяся во внимании, и в прошлом она гарантировала нам поддержку значимых взрослых. Сегодня, при правильной интеграции, она тоже может помочь вам попросить других о помощи и поддержке. Но когда вы полностью идентифицируете себя с этой частью (не интегрируя ее с более зрелой частью вашего «я»), вы можете стать слишком «прилипчивым» человеком, требующим слишком много внимания и слишком большой близости с другим. Она вызывает неустойчивое поведение («эмоциональные качели»), когда проявляется вместе с *избегающей и нападающей частями*, о которых речь пойдет далее.

Подчиненная часть

Это самая испуганная часть. Она боится одиночества и мысли, что она с ним не справится, боится отсутствия любви и тепла; это часть, готовая сделать все, лишь бы понравиться другим. Часто именно она отвечает за неопределенные личные границы. Она неспособна сказать «нет» и убеждена, что недостойна, недостаточно хороша. Вина всегда лежит на ней, вне зависимости от фактов или обстоятельств. Когда она начинает проявляться очень активно, она может добиться того, что вы будете ощущать абсолютную «неправильность», и вызывать чувство сильного стыда. Когда-то эта часть служила вам, помогая избежать наказаний, неприятных и пугающих событий. Если она правильно интегрирована, то поддерживает вас в межличностных отношениях: если что-то и удается ей хорошо, так это понимать, что нужно другим, и удовлетворять их потребности. Она обладает крайней степенью эмпатии и, будучи интегрирована как следует, может стать ценным ресурсом. Эта часть начинает доставлять проблемы, когда, проявляясь, она вступает в союз с привязчивой частью, поскольку в этом случае может создать благодатные условия для абьюзивных отношений.

Нападающая часть

Несомненно, это самая «суровая» часть вас. Она ведет себя как часть, пережившая предательство, потому что фактически ее появление стало следствием перенесенных вами случаев явной несправедливости. Она жаждет контроля и мести, сверхбдительна, демонстрирует крайнюю степень осуждения и полна злости. В прошлом она служила вам для защиты самых ранимых частей вашего «я». Сегодня, если дать ей немного свободы, она возьмет на себя функции строгого судьи, а в случае, если захватит полную власть, она станет действовать агрессивным и непримиримым образом и может яростно ополчиться как против себя, так и против других. Восставая против себя, она делает это, чтобы прежде всего поднять волну запросов нуждающейся части, чтобы заставить вас отказаться от поведения, диктуемого подчиненной частью, или же чтобы осудить за провал (реальный или предполагаемый). При правильной интеграции она помогает вам говорить «нет», устанавливать личные границы, стремиться к намеченным целям и завоевать уважение других.

Избегающая часть

Эта часть вечно спасается бегством: она бежит от близости, от эмоций и от ситуаций, способных вызвать напряжение. Избегающая часть позволяет вам избегать подавляющих эмоций при помощи дисфункциональных методов, которые облегчают эмоциональный груз, но при этом часто выражаются в небезопасном поведении (это может быть компульсивное переедание, разного рода зависимости, лихачество на дороге, компульсивный шопинг, азартные игры и т. п.). Часто именно она виновата в *прокрастинации*. В прошлом она служила тебе, помогая переносить самые сильные и неприятные эмоции, такие как злость, страх или стыд. Сегодня же, правильно отрегулированная и интегрированная, она наряду с нападающей частью может помочь вам избегать несправедливостей, абьюзивного поведения и эмоционального шантажа.

Идеализирующая часть

Это часть, которая, чтобы сохранить свою связь со значимым человеком, идеализировала его. Она лелеет его абсолютно положительный образ, противоречащий фактам и реальному опыту. Несмотря на внутренние страдания, идеализирующая часть продолжает верить, что она выросла с замечательными родителями. Чтобы защитить себя от чувства ненависти в их адрес (за то, чего они не сделали, или за то, что они сделали), она и прибегла к защитному механизму идеализации. Однако таким образом она рискует идеализировать не только других, но и себя саму, полагая себя особенным человеком, имеющим право на преимущественное движение по жизни по выделенной полосе. Когда она идеализирует других и проявляется вместе с подчиненной частью, она рискует связать себя абьюзивными отношениями, так как продолжает создавать для себя абсолютно положительный образ абьюзера, даже если это причиняет ей страдания.

Отрицающая часть

Ее сложнее всего идентифицировать. Эта часть отрицает или минимизирует причиненные ей несправедливость и вред. Ей удается усыплять боль, включая самый примитивный защитный механизм: отрицание. Такой механизм строится на отказе принимать те или иные факты, исключая их из своего осознания действительности. В прошлом отрицающая часть защищала от неприемлемой действительности, но сегодня необходимо выявить ее и держать под контролем, потому что – в особенности если она проявляется вместе с идеализирующей частью – она позволяет вам соглашаться на абьюзивные отношения и абсолютно неравноправные дисфункциональные связи.

Замороженная часть

Все эти части проявились в условиях ненадлежащего развития, состоявшего в бездействии или злоупотреблении властью со стороны родителей. Когда такие условия развития становятся поистине ужасающими, проявляется еще одна часть, которая в попытке перенести болезненные переживания парализует чувства и замораживает любые эмоции. Эта часть наполнена ужасом, и в прошлом она помогла вам стать невидимкой. По сути, в сценариях в высшей степени дисфункциональных такая стратегия выживания становится единственной – застыть, сведя на нет движения, эмоциональные реакции и слова. Если эта часть проявляется во взрослом возрасте, она может спровоцировать сильную эмоциональную анестезию: у человека будет ощущение, что он «ничего не чувствует».

Защитная роль частей

Мы описали лишь некоторые наиболее часто встречающиеся части, но, конечно, не все. Еще могут быть депрессивные, самоповреждающие, ухаживающие части и много разных других. Выявить их можно только при серьезной работе над собой. Всегда помните, что у каждой из них была своя эволюционная задача, связанная с вашим развитием, и в какой-то момент они обеспечили ваше выживание. Разве ребенок сможет принять, что значимый взрослый, который должен защищать его и заботиться о нем, вместо этого не обращает на него внимания, использует его в своих целях, причиняет ему боль и унижает? Вот почему наше «я» разбито на части, включая какие-то из перечисленных. Если вы осознаёте, что они есть и в вас, то знайте, что их нужно принимать с глубокой благодарностью и уважать их. Сегодня они могут создавать вам трудности, но когда-то они пришли вам на помощь.

ИСТОРИЯ ЭНЦЫ: ОТНОШЕНИЯ, ПРИНОСЯЩИЕ РАДОСТЬ

Энца, сорокалетняя школьная учительница, жаловалась на отсутствие в своей жизни отношений, способных приносить ей удовольствие и радость. Во время кратковременных отношений очередной партнер пользовался ею для удовлетворения своих сексуальных потребностей или финансовых нужд – Энца часто одалживала деньги и делала вещи, которыми вовсе не гордилась. Уже не один год она общалась с Антонеллой, своей «лучшей подругой». Однако та тоже использовала Энцу как запасной вариант и звонила ей, только когда не находилось более интересных занятий или когда надо было куда-нибудь съездить – по сути, использовала машину Энцы как бесплатное такси. Энца это осознавала и страдала от этого: ей хотелось бы больше внимания и уважения. Порой Энца откровенничала с подругой, и каждый раз та использовала ее откровенность, чтобы посмеяться над ней и наговорить гадостей. Энца хорошо понимала, что «подруга» ее не уважает, и все же по выходным не могла не позвонить Антонелле. В отношениях, складывавшихся у Энцы с Антонеллой и с каждым очередным партнером, ведущую роль играла ее подчиненная часть. И тем не менее в глубине души Энца желала удовлетворяющих ее и уважительных отношений. Эту потребность выражала ее зрелая часть. Однажды Энце попалась в руки листовка с рекламой курса фотографии для начинающих. Энца решила пойти на занятия, через пару недель подружилась с другими участниками и вступила в созданную ими группу в соцсетях. После этого все изменилось: Энца почувствовала себя частью сообщества. В разговорах с новыми друзьями

никогда не звучало осуждение! Временами Энца встречалась с Антонеллой, но не рассказывала уже обо всех изменениях в своей жизни. Энца много размышляла об огромной разнице в своих ощущениях. Эмоции, которые заставляла ее испытывать Антонелла, значительно отличались от того, как она чувствовала себя с новыми друзьями. Рядом с ними Энце удалось развить более зрелую часть своего «я», которая была настроена на общение, приносящее радость. Ее подчиненная часть была удовлетворена и больше не руководила поведением девушки. Энца наконец получила отношения, о которых всегда мечтала. Более того, она перестала бросаться на шею первому встречному.

ИСТОРИЯ ЭВЫ И РИКАРДО

Эва и Рикардо – пара с прочными стабильными отношениями. Они вместе уже пять лет, но поначалу их история складывалась очень бурно. Эва в свои тридцать три года была импульсивной и неугомонной, строила тысячи планов и имела кучу самых разных амбиций. А тридцатичетырехлетний Рикардо, обычный парень без всяких тараканов в голове, отличался спокойствием и всегда ясно понимал, чего хочет в жизни.

Их отношения не всегда были крепкими и безоблачными.

Они встречались только четыре месяца, когда Эву охватила паника и она решила бросить Рикардо: она чувствовала, что их отношения ее подавляют, становясь слишком серьезными и «мучительными» для нее. Эва утверждала, что любит Рикардо, но тем не менее не могла не цепляться к нему; она постоянно искала повода, чтобы устроить ссору.

«У нас с тобой ничего не получается!» – заявила она ему, а когда он попросил у нее объяснений, она ответила классической фразой: «Дело во мне, а не в тебе». Но на этот раз это было правдой. Рикардо был растерян и попросил дать ему несколько дней на размышления. После недели, проведенной в серьезных метаниях, он поставил ультиматум: или Эва с ним, или пусть уходит.

Девушка решила с ним расстаться.

Рикардо не искал с ней встреч и продолжал жить своей жизнью.

Спустя всего четыре дня после расставания Эва стала настойчиво появляться в жизни Рикардо, окружая его многочисленными знаками своей любви. Рикардо решил поверить ей, и они снова сошлись.

Прошло два месяца. Эва опять почувствовала необходимость расстаться с Рикардо и… опять его бросила! Объяснение было тем же самым, и она опять сказала правду: «Дело во мне, а не в тебе!» У Рикардо было разбито сердце, и он пообещал себе больше не наступать на те же грабли. Эва не упрощала ему в этом жизнь, но он воздвиг эмоциональную стену и попросил ее больше не возвращаться. Он не хотел подчиняться переменчивой воле ее смешанных чувств.

Колебания Эвы, с одной стороны, отвечали требованиям ее части, нуждающейся в близости и стремящейся к полному растворению в партнере, а с другой – требованиям ее обманутой и избегающей частей, желающих полной самостоятельности и напуганных отношениями с другими. Стабильность ее союза с Рикардо в какой-то мере угрожала независимости,

столь желанной для ее обманутой части. А сила и глубина испытываемых Эвой чувств, в свою очередь, вызывали тревогу у ее избегающей части.

Зрелая часть Эвы, стремившаяся «вести нормальную жизнь», мечтала о стабильных отношениях с уравновешенным, понимающим человеком. Вот почему она влюбилась в Рикардо – такого спокойного и уверенного. Тем не менее травмированные части всеми способами саботировали устойчивые отношения, которые она пыталась построить. Только последовательность и уравновешенность Рикардо смогли разорвать этот порочный круг.

Когда через шесть месяцев молчания, которое он хранил, несмотря на постоянную настойчивость Эвы, Рикардо согласился с ней поговорить, то произнесенные им слова напоминали скорее заявление о намерениях, чем признание в любви. Эва объяснила свою проблему Рикардо. На что он ей ответил: «Я хочу стабильных отношений – без ссор, без уходов и возвращений. Если ты к этому готова, давай попробуем. И если в какой-то момент возникнет желание послать меня куда подальше, то оставь его при себе, не старайся задеть или оскорбить меня, сдерживай такие порывы… Вот увидишь, на другой день я снова буду рядом и на следующий тоже. Отношения строятся на присутствии, и я намереваюсь всегда быть с тобой, но ты должна мне это позволить. Я считаю тебя зрелым, самодостаточным человеком и ожидаю, что ты будешь вести себя соответственно. Если через шесть месяцев моего молчания ты все-таки здесь и ждешь моей любви, то мне хочется верить в твои чувства ко мне. Постарайся только не причинять мне боль и позволь, чтобы мое присутствие рядом прогнало все твои страхи».

Обещание стабильности со стороны Рикардо несло в себе столько уверенности, что обманутая и избегающая части Эвы съежились и потеряли свое влияние. Вместе с тем оно оказало слишком воодушевляющее действие на ту часть, что нуждалась в тепле и близости, и теперь именно она стала доминировать в их отношениях.

Сейчас отношения Эвы основаны на ее эмоциональной зависимости от Рикардо. Что это значит? Что ее самооценка меняется на основании того, как меняются их отношения. К счастью, Рикардо по-настоящему влюблен в нее, принимает близко к сердцу ее интересы и все время побуждает ее становиться лучше. Однако Эве все еще надо работать над своими травмированными частями, потому что именно они, а не более зрелые стороны личности руководят ее поведением.

Корректирующее эмоциональное переживание

В первом из случаев Энце удалось непроизвольно залечить свою травму и получить опыт гармоничных отношений, выстроенных на взаимности, уважении и внимании. В психологии это называется *корректирующим эмоциональным переживанием*. Первым о нем заговорил Франц Габриэль Александер – врач и психоаналитик, известный исследованиями психосоматики. Принцип лечения психологических травм прост для понимания, но довольно сложен в исполнении. Чтобы избавиться от влияния такой травмы, необходимы определенные эмоциональные переживания, которые послужат новой моделью и так или иначе успокоят все части его «я». Если взглянуть на ситуацию в целом, то «переживание» Энцы избавило ее от необходимости подчиняться другим, чтобы получить их внимание: она изменила свой *импринтинг*.

Корректирующее эмоциональное переживание не всегда возникает само по себе. Его можно вызывать с помощью терапевтических методов, в работе с психотерапевтом, направленной на излечение глубинных травм.

В случае Эвы было задействовано больше частей: первая, обманутая и терзаемая сомнениями, имела что-то общее с нападающей частью, готовой защищаться от кого бы то ни было; вторая, напуганная слишком бурными эмоциями, берущими над ней власть, бежала от близости; третья часть – зрелая – стремилась к стабильности; наконец, была и четвертая часть, больше других нуждавшаяся во внимании, постоянно искавшая близости и растворения в партнере. В отношениях с Рикардо ее нуждавшаяся часть полностью в нем растворилась. В чем причина? В том, что Эве так никогда и не удалось самой обрести в себе уверенность, увидеть в себе самодостаточного человека, знающего, что он собой представляет. Они видела себя только в двух крайних проявлениях: либо она одинока и абсолютно самостоятельна, либо она с партнером и полностью в нем растворена.

Этот пример показывает: в зависимости от жизненного этапа и внешних обстоятельств мы можем оказаться во власти той или другой части нашего «я». Вот почему с одними людьми мы чувствуем себя львами, а с другими – ягнятами. Мы сами не меняемся, но в различных условиях в нас говорят разные эмоциональные части.

Прислушайтесь к частям ваших «я»

Мы начали эту главу с разговора о том, что каждый день вашей жизни может стать необыкновенным путешествием в поисках внутреннего мира – сложного и многогранного, а точнее многочастного. Найти объяснение своему душевному разладу и внутренним противоречиям – это уже хороший шаг вперед. Наблюдая за собой, исследуя собственное «я», вы можете наладить отношения с потребностями и ощущениями, порожденными всеми вашими частями. Вы способны поддерживать свою зрелую часть – разумную и отзывчивую – и помогать ей, чтобы она вселяла уверенность в подавленные, суровые или обесценивающие части, если таковые проявятся.

Когда мы размышляем и ведем внутренний диалог, важно уметь идентифицировать себя со зрелой частью своего «я». Например, если вы чувствуете свою «неправильность», контекстуализируйте это ощущение, общаясь с собой предельно внимательно и чутко: «Одна часть моего “я” чувствует себя неправильной, потому что боится, что опозорилась на работе». Или же, если думаете, что никто никогда вас не полюбит, сосредоточьтесь на том, что эта мысль – всего лишь следствие страха. Его испытывает ваша эмоциональная часть, которая в прошлом чувствовала себя отвергнутой. Использование во внутреннем диалоге «языка разных частей» может быть очень успокаивающим, когда нас обуревают сильные и противоречивые чувства. Если вы поймете, что далеко не всё ваше «я» испытывает эти ощущения, вам будет проще справиться с эмоциональным грузом.

Наблюдая, проявляя внимание и любопытство и никогда не осуждая, ваше сознание – если будет хорошо натренировано – может вселить уверенность во все части вашего «я». Каждая из них образовалась по какой-то причине. Значит, вы не можете просто ее отвергнуть. Примите ее и позвольте ей чувствовать себя в безопасности, потому что в травматических отношениях в вашем прошлом ей удалось обеспечить вам защиту и безопасность. Сегодня вы должны отплатить ей тем же.

В ходе внутреннего диалога стоит дать разным частям имена – в зависимости от ощущений и поведенческих *схем*, которые они в вас рождают. Вспомните то, о чем рассказывалось выше и вы сами наблюдали, заглянув внутрь себя. Тогда вы сможете говорить как об обманутых, суровых и осуждающих частях, так и о частях нуждающихся, подчиненных и недостойных.

Если ваша взрослая часть разовьет в себе такие качества, как сочувствие, любопытство, последовательность, искренность, храбрость, спокойствие и креативность, она станет *целительной*. А если говорить о терапевтической помощи, то здесь уже специалист поможет вам наладить внутренний диалог с частями вашего «я» и будет поддерживать вас при *интеграции* каждого фрагмента.

Крепко обнимите травмированные части вашего «я»

Вот мы и добрались до нашего обычного упражнения на воображение.

Определив преобладающие части вашего «я», пригласите их всех за один стол. Устройте грандиозную встречу, чтобы зрелая и разумная часть могла обнять другие, травмированные и эмоциональные, – обнять крепко и радушно. Помните: ваша цель – не уничтожить эти части, а принять их в себе. Пусть они осознают, что сегодня у них есть кто-то взрослый и самодостаточный, готовый обеспечить им уверенность, которой у них не было в прошлом.

В дополнение к крепкому объятию в последнюю главу, посвященную упражнениям, мы включили полезную технику самоутверждения. С ее помощью вы найдете подбадривающие фразы для каждой части своей личности.

Глава 6. Искусство ковать свое настоящее: резилентность

Научитесь превращать свою боль в силу.
Psicoadvisor

Когда кажется, что все идет не так

Почему одни люди демонстрируют завидную стойкость, а другие легко падают духом? Кто-то упорно движется к намеченной цели, а кто-то сразу сдается под натиском трудностей, что встречаются на пути.

Вы достойны того, чтобы считаться уверенным в себе и решительным человеком? Тогда почему вам часто кажется, что все идет куда-то не туда? Такие ощущения свидетельствуют о том, что вам не хватает *резилентности*. Но у нас есть хорошая новость. Резилентность не входит в стандартную комплектацию, выдаваемую нам при рождении. Мы способны ее развить, пока идем по жизненному пути.

Если вы порой отказываетесь от намерения после первых же непредвиденных трудностей, вероятно, вы *недостаточно резилентны*. Если вы думаете, что всем историям любви суждено рано или поздно закончиться, или считаете, что другие настроены к вам враждебно, если верите, что, несмотря на все старания, никогда не будете счастливы, – это тоже говорит о слабой резилентности.

Недостаточно резилентный человек часто испытывает чувство бессилия и обиды на несправедливость, причем оно обычно вызвано не какими-то вопиющими оскорблениями. Поводы скорее самые обыденные: сбивший график приема зубной врач, который заставляет вас ждать, ленивый бухгалтер, некомпетентный электрик, слишком медлительная кассирша, очередь на почте, пробки и места, где всегда полно народу! Отсутствие резилентности оборачивается нетерпимостью, раздражительностью и неизбежной фрустрацией. При таком сценарии даже повседневные покупки становятся источником сильного стресса.

Признать, что вы не слишком терпимы (и не слишком резилентны), непросто: мало кому удается быть настолько откровенными с самими собой. Гораздо легче объяснить свою нетерпимость внешними факторами. Вот если бы кассирша в супермаркете работала побыстрее, вы бы уже давно были дома и отдыхали – понятный повод для раздражения! Или если бы ваш бухгалтер не ошибся, вы бы сэкономили как минимум тысячу евро налогов – есть от чего взбеситься! Все так и есть, не поспоришь.

Это правда. В жизни часто происходит не так, как нам хотелось бы. Невозможно отрицать, что существуют и несправедливые ситуации, и непредвиденные неприятности, и вот здесь можно буквально физически убедиться в пользе резилентности.

Жизнь – как мост?

Но что такое резилентность? Это способность, которая позволяет нам превратить боль в силу и со спокойствием и ясностью встречать все неприятности и несправедливости жизни. В 1988 году Джордж Миллер – один из величайших представителей когнитивной психологии – определил резилентность как комбинацию физиологических и личностных характеристик. То есть она имеет телесное основание. В следующей главе группа мышек поможет нам

понять анатомическую составляющую резилентности, а сейчас мы остановимся на личностных характеристиках.

Вот характеристики резилентного человека:

- способность регулировать уровень своих эмоций (глава 1);
- приобретенная инициативность (глава 2);
- функциональный внутренний диалог (глава 3);
- правильные границы (глава 4);
- зрелая часть, дающая уверенность в себе (глава 5).

Все перечисленное в этом списке возвращает нас к темам, затронутым в первых пяти главах этой книги, – как мы видели, это те свойства, которые возможно приобрести. При этом в психологии все не только взаимосвязано самым тесным образом, но и глубоко соприкасается с нашим телесным измерением. Но этот последний аспект мы обсудим потом.

Термин «резилентность» происходит из инженерной области, где он означает способность некоторых металлов и сплавов поглощать энергию механического давления, не разрушаясь и таким образом демонстрируя высокую упругость.

Не все знают, что еще до понятия резилентности в инженерной области появился термин «напряжение», или, по-английски, *стресс*. Английский естествоиспытатель Роберт Гук – в самом современном понимании этого слова – называл напряжением (стрессом) любой тип нагрузки, испытывавший на прочность инженерные конструкции, например мосты или каркасы зданий.

Представим мост: с одной стороны, внешние факторы (проезжающие по нему автомобили, бури и ураганы) становятся причиной напряжения, а с другой – свойства составляющих его материалов должны обеспечить его резилентность.

Ваша жизнь долгое время была как этот мост: другие люди ковали его конструкции, а ему оставалось стоять неподвижно и выносить всевозможные нагрузки. Однако в отличие от моста вы можете строить свою жизнь самостоятельно. Вы можете выковать свою личность, работая над описанными выше свойствами в зависимости от типа нагрузки.

1. Воздействовать на собственные эмоции (когда вы не можете изменить нагрузку). Например, вы живете с пожилым и ужасно своенравным родителем и не можете рассчитывать, что он вдруг поменяется. Зато в ваших силах поменять свое отношение к его отвратительному характеру и не позволять, чтобы конфликты в одной определенной области негативно влияли на все остальные сферы вашей жизни.

2. Проявить хорошую предприимчивость (когда вы можете воздействовать на нагрузку). Например, если дома именно вы занимаетесь всеми делами (от уборки до похода по магазинам) и вынуждены жертвовать занятиями, которые вам нравятся. Вы можете повысить вовлеченность в домашние дела других членов семьи, ясно обозначив свои потребности.

В психологии то, каким образом люди ведут себя, сталкиваясь с жизненными проблемами, называется *копинг* (то есть «поведение, совладающее со стрессом», от английского to cope – справляться). Американский психолог Ричард Лазарус в первом случае говорил бы об *эмоционально-фокусированной копинг-стратегии*, а во втором – о *проблемно-фокусированной копинг-стратегии*. Когда есть возможность изменить ситуацию, мы можем воспользоваться копинг-стратегией, напрямую справляющейся с проблемой. И наоборот, когда мы не можем повлиять на обстоятельства, у нас есть альтернатива – поработать над собой и своими эмоциями. Конечно, это может быть и трудно, и болезненно, но все же это единственное

решение. Оно позволит нам жить с тем, что мы не способны изменить, причем наилучшим для нас образом, и преодолевать неизбежное на эмоциональном уровне.

Выработайте свои копинг-стратегии

Взгляните на свою жизнь в ее разных сферах: от рабочей до романтической. Отметьте на листке бумаги факторы, которые на этом отрезке вашего пути вызывают беспокойство или раздражение и оставляют чувство неудовлетворенности. Для каждого из этих факторов (будь то слишком требовательный начальник, невнимательный партнер, нежелательная физическая форма и т. д.) опишите свою реакцию на него, а именно: что вы в настоящий момент делаете, чтобы улучшить ситуацию. Для полноты картины проанализируйте свою реакцию с точки зрения двух разных копинг-стратегий:

- эмоциональное отношение к проблеме;
- практическое отношение к ней.

Возьмем случай партнера, уделяющего слишком мало внимания отношениям в паре: функциональная копинг-стратегия, сфокусированная на эмоциях, предусматривает определенную дозу понимания и эмоциональной перенастройки. Прежде всего нужно разобраться в причинах недостаточного внимания со стороны партнера. Он слишком занят работой? Часто уходит к друзьям? Проводит все свободное время у своих родителей или в спортивном зале? Речь идет о причинах, которые вам во многом понятны, или они вызывают досаду? Каким бы ни был ответ, если вы не можете изменить то, как ваш партнер распоряжается своим временем, остается только перестроить ваше собственное отношение.

Хорошая перенастройка предполагает *эмоциональную дезинвестицию*. На партнера следует возлагать меньше надежд и ожиданий, чтобы затем направить эти ресурсы (ожидания и надежды) на другие – ваши личные – занятия, которые приносят вам радость (можно вспомнить о старом заброшенном хобби или найти новые увлечения, заняться спортом, погулять и т. д.). Это не означает повернуться спиной к партнеру. Это лишь способ реалистично подойти к отношениям и ослабить напряжение, возникающее из-за постоянно не оправдывающихся ожиданий.

Подобная стратегия полезна в случаях, когда мы чувствуем недостаток внимания к нам со стороны партнера и абсолютно бессильны что-либо с этим сделать. И еще более полезным это может оказаться, когда отношения достигли завершающей точки и становится необходимо инвестировать больше в себя самих, чтобы затем лучше переносить возможную боль от разрыва, или когда по тем или иным причинам партнеры не имеют возможности разойтись.

Дисфункциональный способ справляться с неизменяемой действительностью предполагает сохранение той же самой поведенческой модели вместе с нереалистичными ожиданиями, что партнер может вдруг измениться. В этом случае эмоциональный подход приведет к тому, что человек будет испытывать одно разочарование за другим, так что у него неизбежно появится чувство злости и неудовлетворенности своей парой.

Цель функционального подхода, сфокусированного на проблеме, – подчеркнуть значимость пары и в то же время привлечь партнера к сотрудничеству и донести до него свои потребности. Для этого надо мотивировать партнера к эмпатическому слушанию, не вынуждая его занимать оборонительную позицию. Но, к сожалению, многие пары стремятся выражать собственные потребности и желания в форме жалоб или, того хуже, обвинений, исключая, таким образом, любую возможность эмпатического слушания. Типичными фразами для сценария, в котором один из пары чувствует по отношению к себе недостаток внимания, являются:

«Вечно ты возвращаешься поздно!», «Тебе на все наплевать», «Ты никогда ничего для меня не делаешь…»

Такие фразы представляют собой совершенно дисфункциональный подход к проблеме. Этому подходу не хватает резилентности, потому что накал эмоций становится непомерно высоким. Сами же эмоции настолько искажаются, что боль, связанная с недостатком внимания, превращается в досаду, злость и обиду. Все эти переживания держат человека (и, следовательно, обоих в паре) в плену ситуации, когда фрустрация длится непрерывно.

Обвинения и жалобы – плохая проблемно-фокусированная копинг-стратегия. Тогда что же делать? В приведенных далее примерах мы увидим, насколько важно выработать верные копинг-стратегии, сосредоточенные на проблеме и на эмоциях.

ИСТОРИЯ ДЖУЛИИ И МАТТЕО

Джулия и Маттео уже много лет вместе. Их отношения ухудшились, после того как они решили съехаться. Джулия не в состоянии выносить беспорядок, который устраивает Маттео. Так как жилье у них не слишком просторное, они вынуждены делить один шкаф на двоих: в результате рабочая одежда Маттео оказывается среди нарядов Джулии. Вдобавок он сваливает грязные и свежевыстиранные вещи в одну кучу, чего девушка терпеть не может.

Чтобы избежать трений, Джулия решила сама заняться поддержанием порядка в их жилище, но это решение взвалило на ее плечи неимоверный груз забот. Их дни проходят следующим образом: Маттео создает хаос, а Джулия вынуждена наводить порядок. Это превратилось в замкнутый порочный круг. Маттео ни до чего нет дела: ни до покупки продуктов, ни до оплаты коммунальных счетов. Ради блага их отношений Джулия решила взять на себя еще и это и обращается с Маттео почти как с малолетним: это она говорит ему, что он должен сделать, считая удачей, когда ему в магазине удается вспомнить про список продуктов!

Все еще больше ухудшилось, когда Маттео начал работать дистанционно из дома, превратив одну из комнат в рабочий кабинет. Именно в этот момент Джулия решила, что не хочет больше терпеть, не хочет сопротивляться. Какой же была ее копинг-стратегия? Она не стала обвинять мужа в том, что он невнимателен и устраивает беспорядок, и не позволила себе поддаться желанию выплеснуть злость. Она хорошенько обдумала то, как подойти к этому вопросу, и в конце концов перешла к действиям.

Джулия не использовала фраз типа «ты вечно устраиваешь беспорядок» или «в этом доме все должна делать только я», хотя они были бы вполне справедливы. Она их не говорила, так как поняла, что это принесло бы ей лишь кратковременное облегчение. Она бы просто выпустила пар, не получив никакого результата. Джулия же сделала упор на чувства, которые испытывал к ней Маттео, и сумела настроить его на эмпатическое слушание. Глядя ему в глаза, Джулия сказала мягким тоном, без всякого обвинения: «Маттео, мне и правда тяжело. На меня давит эта ситуация, и я надеюсь на твою помощь, чтобы ее изменить. Я хорошо понимаю: у тебя есть работа и другие дела, но проблема в том, что я больше не могу справляться со всеми домашними делами. У меня просто не хватает сил. Я могу рассчитывать на тебя, чтобы это исправить? Я была бы тебе бесконечно признательна».

Что сделала Джулия? Она показала, насколько она вымотана, разбудив эмпатию Маттео. Кроме того, она дала понять, что заранее ему благодарна. И поэтому Маттео не станет занимать оборонительную позицию, если Джулия с огорчением укажет ему на трусы, оставленные на стуле, или рабочие документы, разбросанные по всему дому.

В этих обстоятельствах Джулия сумела воспользоваться копинг-стратегией, сфокусированной на проблеме. Она знала, что может рассчитывать на чувства Маттео к ней, и понимала, что правильные побудительные мотивы подтолкнут его к поиску компромисса.

Никому не нравится, когда его оскорбляют или обвиняют. И странно надеяться, что в такой ситуации человек будет готов к совместному решению проблем.

ИСТОРИЯ СОНИ: НЕДОСТАТОК РЕЗИЛЕНТНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Настроение Сони и ее сосредоточенность в повседневных делах всегда зависели от внешних событий. Однажды она не могла готовиться к занятиям, поскольку ей мешал шум соседской газонокосилки. В другой раз она не могла сконцентрироваться, так как ее преследовали мысли о недавней ссоре с матерью. В воскресенье не задался обед в ресторане, потому что официанты не торопились, а свободный столик оказался совсем не там, где ей хотелось бы.

Конечно, шум газонокосилки не слишком настраивает на учебу, а ссора может оставить после себя очень неприятный осадок. Что уж говорить о ресторане – нет человека, которому нравилась бы медлительность официантов! И все-таки в тех же самых обстоятельствах человек, обладающий резилентностью, способен справиться со свалившимися на него неприятностями, не портя себе жизнь еще больше.

Разве Соне стало лучше от того, что она бросила заниматься, или снова и снова вызывала в памяти ссору, или жаловалась на официантов? На самом деле вышло только хуже: она не получила удовольствия от обеда в ресторане, отложила учебу и позволила себе потерять покой из-за назойливых мыслей о споре с матерью.

Неблагоприятные ситуации, с которыми ей пришлось столкнуться, предполагали использование копинг-стратегии, сфокусированной на эмоциях, – потому что именно негативные эмоции портили ей настроение и мешали сосредоточиться. Резилентность рождается из способности выносить неприятности, когда они вызывают фрустрацию и мешают регулировать эмоции.

Представим на мгновение, что Соня – женщина с выстроенными личными границами. Она довольна собой, своими отношениями и живет полной жизнью, которая приносит ей радость и удовлетворение. Как думаете, она позволит себе расстроиться из-за какого-то шума или будет жаловаться на нерасторопность официанта? Вероятно, нет. Соня воспринимала эти помехи не просто как мимолетные поводы для досады, а как очередные непреодолимые трудности на жизненном пути. Каждая из них была той самой каплей, переполнявшей чашу ее терпения.

Не хватает резилентности человеку, который, не сумев развязаться со своим прошлым, не получает удовольствия от настоящего.

Как накачать мышцу резилентности

Резилентность – первое средство помощи в повседневных стрессовых ситуациях. Она свойственна человеку, который обрел внутреннее равновесие. В терминах, принятых в психологии, мы можем определить его как *гибкого*.

Догадываетесь? Вам наверняка уже ясно, что мы учимся регулировать наши эмоции и приобретать эту гибкость в детстве, на основании фидбэков от внешней среды.

Если опыт нашего прошлого закрепил в нас состояние *выученной беспомощности* – так, как мы видели во второй главе, – то мы с трудом сможем проявлять резилентность. В этих случаях резилентность можно сравнить с атрофированной мышцей, которая нуждается в серьезной тренировке, прежде чем она снова будет действовать как полагается. Чтобы ее накачать, помимо работы над пятью перечисленными в начале главы характеристиками практикуйтесь в *принятии*.

У Сони не было волшебной палочки, чтобы заставить соседскую газонокосилку замолчать, изменить характер матери или придать ускорения официантам. Когда невозможно повлиять на обстоятельства, но вы все же хотите освободиться от их гнета, остается только сделать глубокий вдох и… принять их. Однако этот процесс начинается с принятия себя и своего прошлого опыта.

Один из защитных механизмов, к которому мы часто прибегаем, – это механизм *переноса*. Мы переносим беспокойство и неудовлетворенность, связанные с ситуациями, для нас неприемлемыми, на постороннее лицо. Вернемся к Соне. Почему ее так раздражали шум газонокосилки или досадные мелочи в ресторане? Углубленный анализ ее жизни выявил бы обстоятельства, которые Соня не хотела принимать, – и создала эти обстоятельства она сама. Из-за хрупких личных границ ее личная жизнь находилась в неудовлетворительном состоянии, а из-за хронической неуверенности она никак не могла сдать наконец все экзамены, постоянно оттягивая пересдачу и все еще оставаясь без диплома три года спустя после окончания курса обучения. Неудовлетворенность Сони своей жизнью брала начало в действительности, с которой она не хотела (и не умела) справляться, и, как следствие, она переносила свое недовольство на мелкие повседневные неприятности.

Если вы тоже с трудом терпите непредвиденные препятствия, заминки и досадные неприятности, встречающиеся нам в повседневной жизни, попробуйте задать себе вопрос, не переносите ли вы на них свое чувство неудовлетворенности. Перечитайте список того, что на данный момент вас не устраивает. А может, вы переносите на них недовольство, которое на самом деле связано с чем-то, что вы не принимаете в себе или в своей жизни? Тогда разберитесь с этим. Будь это не в меру настырная свекровь, или родитель, желающий по-прежнему распоряжаться вашей жизнью, или обесценивающий партнер, сделайте глубокий вдох и обозначьте свои потребности: необходимость личного пространства в случае постоянного нарушения ваших границ, необходимость вашей самостоятельности в случае чрезмерного контроля и необходимость уважительного отношения к вам в случае обесценивания.

Возьмите немного спокойствия и ясности из того запаса прочности, что ждет вас в будущем. Выбирая взвешенные и рассудительные слова, поговорите с людьми, нарушающими ваши личные границы. Если не чувствуете себя достаточно уверенно, примените технику визуализации. Расправьте плечи, держите спину и шею ровно (подбородок смотрит вверх) и представьте собеседника очень маленьким, ростом не выше бутылки, – таким маленьким, что он никак не может иметь над вами власть. Как мы уже объясняли в четвертой главе, сознание работает

в том числе при помощи символов и их значений. Вызвать этот образ полезно для обретения необходимой решительности. Так вы справитесь с проблемой, а не перенесете неудовлетворенность ситуацией на что-то другое.

Социальные связи могут стать превосходным тренажером для всех ваших атрофированных «мышц». Вы самодостаточный, взрослый и уверенный в себе человек, просто еще не все части вашего «я» это поняли. Вот почему нужно поработать над отношениями, вызывающими неудовлетворенность: оздоровить их и/или построить новые, которые принесут вам радость.

Отношения, которые вы устанавливаете (или переустанавливаете) в вашем настоящем, могут начисто переписать модели взаимодействия с людьми, усвоенные вами в прошлом, а также сформировать будущее. Помните, что мы говорили о *корректирующих эмоциональных переживаниях*? Вы перепишете прошлое, только если в отношениях будете решительно отстаивать свои потребности. Таким образом, даже самые ранимые ваши части поймут, что они в безопасности, потому что зрелая часть способна позаботиться обо всей вашей личности. И наоборот – если в настоящем вы продолжаете держаться за отношения, не удовлетворяющие вас и не приносящие радости, то лишь закрепляете усвоенные модели и продолжаете питать травмированные части своего «я» (подчиненную, отвергнутую, осуждаемую, обманутую и т. д.).

Принять… неприемлемое

Если не получается принять собственные образ жизни или поведение, знайте, что это происходит не сразу, а постепенно. Вам нужно будет постоянно подбадривать и поддерживать себя, наблюдать за собой с доброжелательным вниманием и любопытством – в точности как вы вели бы себя с человеком, которого любите. Вы изменитесь, только когда примете себя как есть. В этом весь парадокс: вы желаете видеть себя другим и поэтому не принимаете себя, и тем не менее принятие себя таким, какой вы есть сейчас, является единственным верным шагом, отделяющим вас от желанного изменения. Не нужно лишних усилий: просто полюбите себя, и изменения наступят сами собой.

Однако что тогда сказать об обстоятельствах, которые объективно невозможно изменить? Здесь единственный доступный путь предполагает применение эмоционально-фокусированной копинг-стратегии, а именно – серьезной работы над бушующей внутри эмоциональной бурей. Возьмем взрослого человека, вынужденного жить с пожилой матерью, у которой ужасный характер. Будем исходить из предположения, что характер матери не изменится, какие бы усилия ни прилагали ее сын или дочь и как бы они ни возмущались ее поведением. Все, что они могут сделать, – не позволять, чтобы конфликты, которые должны ограничиваться строго домашней средой, испортили им весь день, если не всю жизнь. Когда живете с раздражительным склочным родителем, можно прийти к пережевыванию целыми днями одних и тех же негативных мыслей: сын или дочь, не способные справиться со своими эмоциями, рискуют стать заложниками токсичных отношений и забывают, что вне отношений с матерью есть целая жизнь, которой можно радоваться и наслаждаться. Конечно, за один день вы не научитесь пропускать мимо ушей язвительные и неприятные комментарии обесценивающего вас родителя. Это нормально, просто дайте себе время, чтобы начать функциональный внутренний диалог.

Ни один футболист не начинает играть сразу с высшего дивизиона, не побегав перед этим несколько лет за команду более низкого уровня. То же самое и с эмоциями. Если вы переживаете ситуацию, которую трудно принять и невозможно изменить, помните, что должны тренироваться. Глядя по утрам в зеркало, говорите с собой: улыбайтесь своей самой лучшей улыбкой, даже когда вам этого не хочется. Язык тела (расправленные плечи, широкая улыбка, открытое лицо) влияет на нашу психику. Когда мы выглядим расслабленно и настроены конструктивно, это транслирует сообщение резилентности: «Сегодня я заслуживаю того, чтобы быть доволь-

ным собой, я стараюсь найти внутреннее равновесие». В конфликтной ситуации не пытайтесь обвинять, критиковать или, что еще хуже, менять другого.

Если этот человек не желает никаких изменений, сосредоточьтесь только на себе. Установите нужную межличностную дистанцию, поработав над своими границами, и с помощью здравого внутреннего диалога создайте эмоциональный щит. Огромный щит, в котором есть место и пониманию. Ведь может так быть, что за словами другого скрываются также боль, фрустрация, одиночество, несчастливая жизнь, жажда тепла… С такой точки зрения этот другой может вызвать в вас не столько злость, сколько жалость. Если ему зачем-то надо подавлять вас или манипулировать вами, то он точно не нашел своего внутреннего равновесия… но вы можете найти свое, невзирая на всех и вся.

Карл Густав Юнг предложил название «тень» для страхов, неприятного и болезненного опыта, фрустрации и неуверенности, скрывающихся в самом потаенном уголке нашего «я». В жизни, как и в нашем «я», есть место не только свету. Более того, стремление к свету любой ценой может иногда ослепить нас, тогда как ответы, которые мы ищем, прячутся в тени. Именно поэтому так важно принять их, эти тени нашего «я», чтобы они помогли нам поддерживать внутреннее равновесие.

За всеми без исключения следуют тени прошлого: детские травмы, разбитые мечты, потерянная любовь… Самую большую ошибку мы совершаем, когда думаем, что если не будем обращать на них внимания, то со временем они рассеются сами собой. Но нет: чем дальше, тем б*о*льшую власть тени приобретают и тем сильнее питают наши страхи. Бесконечно убегая от них, мы в конце концов станем сухи и слепы, потеряем способность видеть и чувствовать и не сможем радоваться настоящему. Так что тогда нам нужно делать? Нужно принять их со всей решительностью, как если бы они были частью нас самих, потому что таковы они и есть! Если мы от них откажемся, то останемся в плену неприятной для нас действительности. А если признаем – откроем в себе новые, неизвестные нам части собственного «я» и воспользуемся возможностями, которых до этого дня себя лишали. Это и есть резилентность.

Глава 7. Тело и голова

Тело тоже переживает эмоции, как и мозг: заботясь об эмоциональной сфере, вы защищаете себя от соматических заболеваний.
Psicoadvisor

Мышки Левина

Нейробиолог Сеймур Левин с 1950-х годов проводил исследования в Стэнфордском университете. На его счету более четырехсот научных публикаций, и из его работ мы можем узнать многое о влиянии эмоций на тело и значении детских переживаний. Не углубляясь в подробности его новаторских исследований, остановимся на его наблюдениях за колонией милых маленьких мышек.

Нет ничего более естественного, чем забота матери о своих детях. Для ученых это стало предметом важных исследований. Мыши не могут похвастаться доброй славой, однако они млекопитающие, как и мы, люди, и после рождения точно так же окружены родительской заботой. Как только мышата появляются на свет, мама начинает хлопотать: кормит их и ухаживает за шерсткой. Она регулярно вылизывает малышей, чтобы содержать их в чистоте. Благодаря физической близости они получают тепло и защиту. Наблюдая за ними, Левин заметил одну простую вещь: мышки, которые росли в спокойных безопасных условиях, проводили больше времени рядом с матерью и которых чаще вылизывали, во взрослом возрасте демонстрировали бóльшую стабильность и пониженную нейроэндокринную реактивность.

Что это значит? Что ощущение безопасности, которое развилось благодаря материнской близости, помогло телу приобрести устойчивость к болезням и стрессам, то есть резилентность. У мышиного потомства, выросшего рядом с «нежными матерями», были заметные физиологические доказательства полученной в детстве заботы и испытываемого в этот период чувства безопасности. Это и есть пример того, как эмоциональный опыт трансформируется в физическое состояние.

Центр управления стрессом

В мозге человека, так же как и в мышином, есть центр управления стрессом: гипоталамус, гипофиз и надпочечники. Когда этот центр отлажен и работает как следует, то вместе с определенными группами нейронов (например, теми, что составляют миндалевидное тело мозга) он обеспечивает нам отличную сопротивляемость эмоциональному давлению, а значит, и хорошую резилентность.

Важно помнить, что стресс – это не только ощущения, которые наваливаются на вас в конце долгого рабочего дня. Вы испытываете его всякий раз, когда возникают *негативные эмоции*: чувство вины, стыд, ощущение собственной незначимости, страх, тоска, грусть, фрустрация…

«Качество» эмоций, которые вы испытываете каждый день, определяет то, как функционирует ваш центр управления стрессом. Этот центр регулирует выработку таких веществ, как кортизол (его часто называют *гормоном стресса*), норадреналин и адреналин, которые оказывают возбуждающее действие. Все они (и не только они, их мы приводим только для примера) значительно влияют на качество сна, сердечную деятельность, кровообращение, пище-

варение, метаболизм и саму структуру мозга. А значит, очень важно повышать культуру психологического благополучия, поскольку с ним тесно связано и наше физическое здоровье.

У тех мышек Левина, которым не повезло и которые, пережив опыт материнской депривации, не испытывали в детстве чувства спокойствия и безопасности, во взрослом возрасте центр управления стрессом был крайне реактивным. Они были более склонны к заболеваниям, их чаще настигала ранняя смерть. Это наблюдение позволяет нам понять, насколько деятельность центра управления стрессом зависит от ощущения безопасности. Вот почему важно уделять внимание собственным мыслям и поддерживать ободряющий внутренний диалог. Вот почему необходимо слушать и принимать каждую часть себя и давать ей возможность чувствовать себя под защитой.

Полезные техники для ума можно сочетать с приемами, позволяющими поддерживать здоровье в целом. Наши биологические часы регулируются так, чтобы в конце дня уровень кортизола снижался и нам было легче заснуть. Этого не происходит, если к вечеру мозг слишком загружен. Вот и получается, что мы не можем даже задремать – просто лежим в постели, совершенно разбитые, не в силах отделаться от мыслей.

Так что же тогда делать? Чтобы помочь своему организму правильно встретить наступление ночи и спокойно погрузиться в восстановительный сон, вы можете приучить себя выключать смартфон и планшет как минимум за девяносто минут до того, как идти ложиться спать. Почему это важно? Смартфон нагружает сознание, а значит, и мозг, заставляя его находиться в постоянном возбуждении. Когнитивные (и мозговые) ресурсы настолько заняты распределением внешней информации (уведомления соцсетей, почта, фотографии и посты в соцсетях и т. д.), что у них нет возможности обработать то, то поступает изнутри: мысли и ощущения. Электронные устройства перед сном дают дополнительную нагрузку. Если вы послушно выключили смартфон и планшет, но назойливые мысли не уходят под влиянием спокойного внутреннего диалога, попробуйте представить их в виде облаков, уносящихся прочь при дуновении ветра.

Не менее важен и момент пробуждения. Что вы делаете, как только открываете глаза? Вероятно, тут же проверяете смартфон и оказываетесь во власти множества раздражителей. Правильным ответом на вопрос было бы короткое «ничего». Проснувшись, позвольте себе минут десять расслабленно полежать в постели, чтобы ваш день начался с необходимого спокойствия. А еще неплохо пополнить запас уверенности с помощью подбадривающих слов (подробнее об этом – в следующей главе). Другая в корне неверная привычка – ставить будильник на самый последний момент, чтобы потом метаться по дому в страхе, что вы опоздаете.

Тело, данное нам от рождения, – это оболочка для наших эмоций. Катапультируясь в мир сразу же после пробуждения, мы не даем себе времени подготовиться к новому дню. Делая все на бегу или без конца проверяя разные уведомления, мы лишаемся важных ресурсов, необходимых для психики. Вот почему в определенных обстоятельствах стоит избегать электронных устройств, о которых мы говорили выше. Начало и конец дня – важнейшие моменты, когда нам нужно уделить внимание себе и насладиться моментами драгоценного отдыха. Забота о мыслях, эмоциях и поведении – это инвестиции в свое физическое здоровье.

Не только у вас в голове

«У меня аж дрожь пробежала по спине». «Я облился холодным потом». «У меня сердце из груди выскакивает». «При мысли о тебе у меня бабочки в животе». «Я весь покрылся гусиной кожей». Эти фразы передают физические ощущения, связанные с эмоциональными переживаниями, и представляют собой только вершину айсберга: в подводной части этой гигантской ледяной глыбы находится много физических проявлений, обусловленных воздействием

на тело *эмоциональных состояний* – ускользающих от осознания, но обнаруженных благодаря науке.

Мы не удивляемся, если кто-то краснеет от стыда, или же, когда мы говорим об эмоциях, – будь это радость, тоска, страх, тревога или грусть – мы думаем, что они являются чем-то абстрактным, то есть присутствуют только у нас в голове. Это самая большая ошибка! Как показали мышки Левина, испытываемые нами эмоции и переживаемые психические состояния начинают так или иначе принимать участие в жизни нашего тела: эмоции представляют собой наш субъективный опыт, которому свойственна и физиологическая составляющая. Достаточно вспомнить так называемый детектор лжи, или полиграф: анализируя ряд показателей человеческого тела, он пытается определить степень психофизиологического возбуждения субъекта, чтобы понять, лжет ли он. Проще говоря, полиграф старается выяснить, насколько субъект эмоционально взволнован при ответе на определенные вопросы. Вне зависимости от эффективности этого прибора то, что нам необходимо понять, – это что каждый раз, когда мы испытываем какую-то эмоцию, в нашем теле одновременно активируются различные биосигналы. От того, какой из этих сигналов срабатывает, зависят физиологические показатели, такие как электродермическая активность (связанная с потоотделением), сердечный ритм, гемодинамические параметры (частота дыхания, артериальное давление, температура кожных покровов), не говоря уже об эндокринной активности (секреция гормонов), а также электрической и нейромедиаторной (активности нервной системы). Физиологическая реакция организма на эмоциональное возбуждение представляет большой интерес для специалистов в области психологии, нейронаук, а с недавнего времени также и в области медицины. В качестве самого простого примера рассмотрим, как меняется дыхание в зависимости от того, что мы чувствуем.

Когда мы не можем принять тени прошлого и испытываем злость, стресс или фрустрацию, наше дыхание меняется, становится прерывистым. Сбивается и сердечный ритм, что влияет на многие органы, в первую очередь, конечно, на само сердце. И наоборот, когда мы находимся в ладу с собой, ритм сердца и дыхание абсолютно синхронизированы, размеренны и гармоничны. Таково истинное положение дел, подтвержденное научно не один десяток лет назад. В 1995 году группа Роллина Маккарти – ученого, известного своими исследованиями сердечного ритма, – продемонстрировала, что положительные эмоции могут принести пользу при лечении повышенного давления и улучшить медицинский прогноз у пациентов с сердечно-сосудистыми нарушениями.

Важность дыхания

Без дыхания нет жизни. Однако при стрессе дыхание подвергается серьезному испытанию, что может привести к проблемам с различными органами. Уже несколько десятков лет назад специалисты-пульмонологи заговорили о *тревожной одышке* (диспноэ), то есть о нарушениях работы организма, при которых без какой-либо патологии появляются симптомы одышки. Диспноэ выражается в затрудненном дыхании, в ощущении сдавленности в груди и в невозможности сделать глубокий вдох. На самом деле подобные симптомы вызваны тревогой и стрессом.

Если вы не обладаете высокой резилентностью и воспринимаете жизненные трудности как непреодолимые, вы можете чувствовать, как вас буквальным образом душит происходящее. Те же тени, скрывающиеся у вас внутри (неприемлемые для вас переживания, о которых мы говорили в предыдущей главе), могут камнем давить на грудь, заставляя чувствовать классический ком в горле. Любая негативная эмоция способна изменить ритм вашего дыхания, воздействуя на сокращение сердечной мышцы.

Если понятие сердечного ритма (число ударов сердца в минуту) знакомо всем, то о вариабельности сердечного ритма (ВСР) знает не каждый. ВСР – надежный индикатор психофи-

зического здоровья человека. Он отражает вариабельность интервала времени между одним и другим ударом сердца. Снижение ВСР считается маркером, указывающим на риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Когда мы измеряем сердечный ритм, цифры на смартфоне, смарт-часах или точном медицинском приборе будут усредненными, поскольку число ударов сердца разнится от минуты к минуте. Интервалы между ударами могут колебаться, показателем этой изменчивости и служит ВСР. Частота биения сердца не постоянна, и в число факторов, на эмоциональном уровне влияющих на ВСР, входят мысли, эмоциональные состояния, тревога, злость, волнение, озабоченность, навязчивые идеи – все те факторы, которые, в свою очередь, отражаются также на дыхании. А значит, вы не удивитесь, узнав, что у пациентов с *посттравматическим стрессовым расстройством* показатель ВСР снижен.

К счастью, никогда не поздно начать работать над дыханием. Существует множество дыхательных упражнений, которые можно почерпнуть в самых разных областях знаний. Они помогают нам научить тело спокойствию и приобрести своего рода *телесную резилентность*, которая будет защищать нас от давления эмоций. Из многочисленных дыхательных техник мы выбрали ту, что основана на методе *сердечной когерентности.* Она используется для улучшения показателей сердечного ритма и, следовательно, ВСР. Речь идет о способе расслабления, близком к *самогипнозу* и базирующемся на двух действиях:

- дыхание;
- концентрация.

Хорошая идея – практиковаться, лежа в постели. Эта техника поможет вам заснуть и как следует подготовиться к событиям нового дня.

Длительность упражнения – пять минут.

Нужно делать около шести вдохов-выдохов в минуту, и каждый из них должен иметь приблизительно одинаковую продолжительность (пять секунд). Пока вы стараетесь глубоко дышать, визуализируйте самые радостные и счастливые моменты вашей жизни и сконцентрируйтесь на испытанном тогда ощущении блаженства. Если у вас очень тяжелый период и вам не удается представить радостные моменты прошлого, вообразите, что лежите на лугу, на мягкой зеленой травке под ласковыми лучами солнца.

Но внимание! Если вы с большим трудом справляетесь со стрессом или страдаете тревожностью, вам может быть трудно выполнять это упражнение. Как правило, тот, кто чувствует себя подавленным, склонен делать очень короткие или прерывистые вдохи и не привык к глубокому спокойному дыханию. В этом случае не следите ни за числом вдохов-выдохов, ни за их продолжительностью. Старайтесь просто расслабиться и максимально сосредоточиться на радостных воспоминаниях. Убедившись, что расслабились достаточно, начинайте дышать глубже.

Нерушимый союз тела и головы

Португальский нейробиолог Антонио Дамасиос в 1980-х годах занимался изучением эмоциональных процессов и открыл ответственные за них нервные центры. Он утверждает, что следует полностью отказаться от Декартовой концепции дуализма «душа – тело», в которой они предстают самостоятельными субстанциями. На самом деле, уверяет он, сознание и тело составляют нерушимый союз, в котором одно обусловливает состояние другого. Эмоции влияют – как хорошо, так и плохо – на функционирование тела. Относиться к ним со вниманием – значит заботиться обо всем организме. Интуитивно понятно, как эмоции влияют на дыхание и сердечный ритм. Но как они могут провоцировать более сложные нарушения?

В одном из обзоров, опубликованных в авторитетном научном журнале *Neuron,* собрали последние данные в отношении типичных эмоциональных состояний при депрессивных расстройствах и соматических (телесных) заболеваниях. В обзоре детально описываются физиологические механизмы различного действия, которые подтверждают взаимосвязь между депрессивным состоянием и повышенной уязвимостью по отношению к нарушениям физического здоровья, среди которых:

- сердечно-сосудистые заболевания;
- диабет;
- аутоиммунные заболевания;
- инсульт;
- рак.

За последние два десятилетия появляется все больше доказательств, связывающих симптомы депрессии с аномальной деятельностью нашей иммунной защиты. Такая аномалия может спровоцировать развитие заболеваний из приведенного списка.

Среди симптомов, которые связаны с психикой, но также могут указывать на воспалительные процессы, назовем:

- чувство собственной бесполезности;
- постоянное чувство вины;
- низкий уровень удовлетворенности и удовольствия;
- раздражительность;
- постоянное чувство тревоги;
- хроническая грусть.

Однако приведенные здесь состояния вовсе не говорят о красном уровне опасности. Их цель скорее передать нам сообщение: с таким же вниманием, с каким вы относитесь к лежащей перед вами на тарелке еде, вы должны подходить и к эмоциям, которые вы «перевариваете».

Переживаемые нами эмоциональные состояния будут перевариваться организмом точно так же, как и пища!

А значит, серьезная работа над собой приведет к положительным последствиям для союза тела и головы. И с этой точки зрения курс психотерапии может предотвратить расстройства не только психики – то есть головы, – но и тела.

Власть головы над телом

То, что происходит в голове, влияет на состояние тела. Просто пример: вы видите зевающего человека и рефлекторно зеваете сами. Или же вы замечаете, как кто-то лихорадочно чешется, и вдруг ни с того ни с сего чувствуете зуд! Подобное поведение, обычно описываемое как «заразный зевок» и «заразный зуд», в действительности представляет собой феномен *эмоциональной заразности*, наиболее часто наблюдающийся у людей, которые связаны между собой отношениями (в семье или в паре). Тем не менее в коллективном воображении представляется, что зевание и почесывание – это реакции, связанные с физиологическими раздражителями, но уж никак не с эмоциональными.

Остановимся более подробно на зуде – обычнейшем явлении, которое мы можем определить как «неприятное ощущение, вызывающее желание почесаться». Сколько раз вас мучил зуд? А когда вы начинали чесаться, то он, скорее всего, перекидывался еще на какую-то часть

тела, правда? Если зуд появляется при отсутствии дерматологических или неврологических заболеваний, то говорят о соматоформном, или психогенном, зуде. Речь идет о той форме зуда, для которой характерна эмоциональная модуляция его ощущения. Такой зуд нельзя назвать идиопатическим (причину которого мы не знаем), потому что нам известно, почему он возникает: на нашем теле отражается эмоциональное состояние. Когда мы испытываем противный зуд, в нашем мозгу одновременно активируются соматосенсорные, моторные и эмоциональные участки: достаточно просто подумать о нем, чтобы он появился!

Возможно, читая эти строки, вы захотели почесаться. Такая эмоциональная потребность проявляется прежде всего у людей, склонных к тревожности, или у тех, кто уже раньше страдал от соматоформного зуда.

Кожа представляет собой нашу первую физическую границу. Согласно многим психологическим теориям, именно с нее и начинает формироваться наше «я». Если подумать, первые эмоциональные переживания мы испытываем посредством физического контакта. Это материнские объятия, ласковые и заботливые, это раздражение от мокрого подгузника и следующее за ним облегчение, когда нас вымыли и переодели. В точности как у мышек Левина, которых вылизывала мать, наша кожа стала посредником для наших первых ощущений – и безопасности, и раздражения. И именно на нее мы часто переносим непроработанные эмоциональные состояния.

А значит, психогенный зуд может оказаться симптомом того, что мы не принимаем свои личные границы или условия, диктуемые окружающей нас действительностью. Если не взять стресс под строгий контроль, он способен спровоцировать хронический зуд или усилить его проявления при других дерматологических проблемах.

Это не простое предположение: в одном исследовании, опубликованном в журнале Translational psychiatry, отмечалось, что хорошие копинг-стратегии способны значительно облегчать дерматологические симптомы, например зуд. В той же публикации подчеркивалось, что работа с психологом может оказать большую помощь в улучшении этих стратегий. Ведь хорошая резилентность становится защитным фактором при многих телесных заболеваниях – не только дерматологических.

Как же себе помочь?

Если вы прошли медицинское обследование, но врачи не нашли соматической причины недомогания, попытайтесь наладить глубокий контакт с собой. Для этого мы советуем вам выполнить упражнение, которое применяется в телесно-ориентированной психотерапии.

Многие люди так сильно отдаляются от себя, что рискуют потерять контакт с собственным телом, а не только с эмоциями. Прежде чем делать упражнение, убедитесь, что располагаете пространством и временем, которые принадлежат только вам. И тогда вы сможете заняться собой, своими тенями и наиболее сложными из непроработанных проблем.

Выберите темное или хотя бы затененное место, где можете спокойно лечь и расслабиться. Убедитесь, что вам удобно, и приступайте к практике.

Слушайте свое тело

Глубоко дышите диафрагмой. Следите за интенсивностью и глубиной каждого вдоха и выдоха. Сосредоточьтесь на теле от стоп до головы, уделите внимание отдельным мышцам, чтобы почувствовать их напряженность или ригидность (закостенелость). Попробуйте вытянуть и расслабить каждую часть тела. При этом важно отказаться от оценочных суждений и принять себя в любой форме. Если же до телесного принятия еще далеко, то позвольте быть всем возникающим эмоциям, даже не пытаясь в них разобраться.

Уймите свои мысли

Если вы ослабите контроль за сознанием, куда его занесет? Куда приведут вас мысли? Почувствовав, что на вас слишком сильно давит груз забот, не ругайте себя. Все, что вы можете сделать, – это наблюдать за тем, что происходит у вас внутри в конкретный момент. Усилием воображения придайте форму всему тому, что переполняет вашу голову, и после этого представьте, как постепенно прогоняете это наружу. Держа руки с ладонями, обращенными вверх, на уровне груди, выпроводите эти мысли из своей головы. Представьте их либо в виде дымовой завесы, которая понемногу рассеивается в воздухе, либо в виде проволочной сети, которую нужно с усилием, через сопротивление вытягивать. Не ограничивайте воображение. Важно выпроводить эти мысли из головы, прогнать их из тела. Избавьтесь, образно говоря, от их груза; потом, когда будете готовы, переключите внимание на эмоции.

Слушайте свои эмоции

Попробуйте теперь почувствовать возникающие эмоции и понять, о чем они вам говорят. Если чувствуете, как внутри разрастается чувство ненадежности, тревоги или страха, постарайтесь представить себя могучим великаном с широкой улыбкой. Распахните руки и вызовите в себе ощущение открытости.

Все эмоции, отсылающие нас к чувству, что мы «этого не вынесем» (страх, тревога, уныние, чувство подавленности и т. д.), указывают на проблемы с самодостаточностью и верой в себя.

Вероятно, вы уже поняли, что чувство уверенности первостепенно для психического и физического здоровья, так как отражает, насколько вы себя понимаете и принимаете. Чем крепче вы уверены в себе, тем больше у вас сил, чтобы справляться с жизненными трудностями и невзгодами: вы и есть могучий великан!

В любой момент у вас есть возможность потренировать наше сознание. Каждый раз, ловя себя на том, что поддались навязчивым и категоричным мыслям об одном и том же: «Все равно, что бы я ни делал, будет бесполезным», «Эта работа мне противна», «У нас с мужем ничего хорошего уже не получится», остановитесь и успокойте ум.

Разочарования, которые, как вам кажется, просто сыплются на вашу голову, на самом деле рассказывают о вашем внутреннем неблагополучии. Разочарование в самих себе создает предпосылку к тому, чтобы все, что нас окружает, переживалось нами как нечто разочаровывающее. Неуверенность и неудовлетворенность собой провоцируют дисфункциональный копинг (то, как мы пытаемся справиться со стрессом). И наоборот, удовлетворенность собой создает правильные предпосылки для счастливой «судьбы», транслируя такие сообщения: «Я в силах справиться с действительностью», «Я уверен в себе». Этот крайне важный посыл может, как мы увидим в эпилоге, сыграть свою роль в том, чтобы отвратительный день оказался приемлемым.

Почему так важно чувствовать уверенность в себе?

Эмоциональная уверенность ощущается, если она находит отражение в нашем теле, в наших нейроэндокринных системах. Чувство уверенности в себе способствует самореализации и помогает сохранять хорошее физическое состояние.

Как приведенное упражнение может нам помочь? Говоря простыми словами, на глубоком уровне наш мозг не проводит четких различий между тем, что реально, и тем, что представляет собой проекцию нашего сознания. Конечно, с рациональной точки зрения мы прекрасно умеем отделять реальное от воображаемого нами, но для нашего организма все не так очевидно. Например, когда вы думаете о каком-то событии, которое вам только предстоит и сильно вас волнует (экзамен, выступление на публике, собеседование при устройстве на работу, соревнование и т. д.), организм будет реагировать так, как если бы все происхо-

дило здесь и сейчас. Он будет вырабатывать гормоны стресса и приведет вас в состояние психофизического возбуждения, известного как страх неудачи. Даже когда вы сосредоточиваетесь на болезненных и грустных воспоминаниях прошлого, в действительности вы генерируете эмоции в настоящем – эмоции, которые будут воздействовать на тело. Из-за тяжелого воспоминания могут измениться дыхание, осанка, сердцебиение, как если бы вы переживали боль в настоящем.

Аналогичным образом все наши волнения и тревоги для нашего мозга (а значит, и для нашего тела) обретают конкретику. Именно испытываемые нами эмоции делают их такими, поскольку организм реагирует на них здесь и сейчас. Мозг не только не проводит различия между реальным и воображаемым, но и не разбирает, где настоящее, а где прошлое и будущее. Болезненное воспоминание или тревога из-за того, что только должно случиться, воспринимаются как переживания настоящего и влияют на физиологию. Эмоции в буквальном смысле формируют действительность, которая переживается телом и мозгом.

Лучший подарок, который вы можете сделать своему телу, – выработать чувство уверенности в себе, постепенно, по чуть-чуть, с каждым разом добиваясь все большего спокойствия.

Глава 8. Упражнения для самостоятельной проработки

Опыт, пережитый в прошлом, сделал вас тем, кто вы сейчас. Опыт, который вы решите пережить сегодня, превратит вас в того, кем вы хотите быть.
Psicoadvisor

Существуют тысячи пособий по самопомощи, в которых предлагается невероятное количество упражнений, направленных на то, чтобы бороться с тревожностью, повышать самооценку, культивировать в себе ощущение счастья… Однако ни одно практическое упражнение не будет полезно, если не выполнять его с полной осознанностью и вниманием. Именно поэтому мы решили собрать все упражнения в финальной главе. Все, что вы прочли в предыдущих главах, помогло вам составить более ясное представление о себе и о том, почему внутри и вокруг вас происходят те или иные процессы. Осознанность наряду с упражнениями даст вам ключ к изменению.

Меняться всегда непросто. Пытаясь внедрить любое, даже самое мизерное изменение, вы столкнетесь с импринтингом, а значит, с присущими вам схемами и моделями. Речь о когнитивных, об эмоциональных схемах, о паттернах интерпретации действительности, а также о поведенческих моделях и типичных реакциях на внешнюю среду. Меняться – значит подвергать сомнению все, что вы усвоили до сегодняшнего дня. Все, что относится к имплицитной памяти, где засели навыки, которые регулируют и определяют следующие аспекты:

- как вы думаете;
- как чувствуете;
- как реагируете на определенные раздражители;
- как воспринимаете окружающую действительность;
- как взаимодействуете с другими;
- как переносите (или не переносите) стресс.

Наш образ жизни – синтез огромнейшего количества навыков, и он вовсе не случаен! Поговорим о в высшей степени материальной «вещи», относящейся к нервной системе. Ваша имплицитная память – с точки зрения анатомии – заключена в сложных нейронных сетях, представляющих собой структуры вашего мозга. Эти цепочки нейронов сформировались под влиянием эмоций, испытанных в прошлом, а также возникавших у вас мыслей и всего пережитого опыта.

Так значит, наше «я» и все, что мы собой представляем, уже записано в карте нашей нервной системы? Совершенно верно: все, чем мы являемся, опирается на уникальные структуры мозга, но оно не высечено в камне. Благодаря нейробиологии и другим нейронаукам мы знаем, что мозг необыкновенно пластичен и никогда не перестает обновляться по мере получаемого нами опыта и эмоциональных переживаний.

Как мы уже видели, основополагающая роль в усвоении эмоциональных навыков принадлежит миндалевидному телу головного мозга – клеточной массе серого вещества характерной миндалевидной формы. Оно располагается в срединной височной доле и составляет часть лимбической системы, отвечающей за регуляцию поведения человека, а также биологических функций и ритмов. Также считается, что лимбическая система руководит нашими эмоциями и служит поддержкой для памяти, внимания и усвоения навыков.

Нейронауки идут рука об руку с психологией и предоставляют ценные инструменты, позволяющие сделать более эффективной любую психологическую технику. Описывая предлага-

емые вам далее упражнения, мы будем опираться на относительно давние, но определившие развитие нейробиологии исследования. Речь идет о *двойном пути*, открытом знаменитым американским ученым в области нейронаук Джозефом Леду, который с 1970-х годов посвятил свою жизнь изучению мозга, в частности нейронным цепочкам, связанным с такими эмоциями, как тревога и страх.

Информация, которую мы получаем из окружающей нас среды, может попасть в миндалевидное тело мозга и вызвать эмоциональный ответ (а значит, и физиологический, и поведенческий) двумя параллельными путями. Один – прямой и быстрый, его еще называют нижним. Другой – непрямой и более долгий, он также известен как верхний. Второй путь проходит через участки новой коры головного мозга, связанной со способностью размышлять и использовать все навыки эксплицитной памяти. Первый путь минует новую кору и направляется к миндалевидному телу напрямую, проскакивая процессы осознания. Он активируется всякий раз, когда мы реагируем на внешние раздражители. Мы не прорабатываем их и не размышляем над ними, а просто используем модели, усвоенные в прошлом, и лишь укрепляем старые схемы и образцы. Таким образом, мы оказываемся во власти эмоций, испытанных нами в прошлом, и отрываем себя от настоящего и от возможности получить новые навыки. Короче говоря, этот путь тормозит наши изменения.

Что касается верхнего пути, то он активируется с осознанием и размышлением и приводит к сознательно модулированной эмоциональной реакции. То, каким образом мы познаем окружающий нас мир, оказывает влияние на структуру мозга. Верхний путь позволяет нам переживать эмоциональные реакции как осознаваемые нами чувства, как плод нашего размышления.

Цель упражнений, которые вы найдете в этой главе, – тренировка верхнего пути. Это нужно, чтобы привести в действие цепь сознательных эмоциональных реакций, которые способствуют более глубокой проработке внешних раздражителей. Таким образом – опыт за опытом, упражнение за упражнением – мы добьемся того, чтобы эти новые навыки укоренились и помогли нам жить по-новому.

Итак, продолжим дорогу к самоизменению!

Интерпретации

У каждого из нас своя история. Ваша послужила формированию опыта, который стал для вас черновым сценарием. Настал момент вспомнить, что автор сценария – это вы сами!

Психологические науки располагают различными инструментами, позволяющими превратить вашу жизнь в комфортное для вас пространство. Один из таких инструментов – интерпретация. Мы разработали ее под влиянием трудов румынско-американского психиатра Якоба Леви Морено, отца психодрамы. Это направление психотерапии, в котором участник исследует свои эмоции и личные переживания при помощи импровизированной театральной постановки.

Интерпретации позволяют по-новому взглянуть на себя благодаря практике сценического представления собственного более или менее принятого эмоционального опыта. Мы должны рационализировать, осознать и окончательно принять его, чтобы наконец проработать полностью. По сути, вы исследуете свой внутренний мир путем театральной импровизации.

Между миром психологии и миром театра существует сильная связь, хотя это и кажется парадоксальным: в первом случае поощряются подлинные чувства, а во втором – притворные. Однако представьте актера, который готовится к новой роли и перевоплощается в персонажа. Он проводит долгую кропотливую работу, чтобы освободиться от собственных ментальных схем и слиться с новым образом, по-другому живущим и чувствующим.

Впрочем, то, что театральная игра способна оказывать терапевтическое действие, было известно уже много столетий назад. Неслучайно Аристотель говорил о *катарсисе*, когда описывал воздействие трагедии на зрителей: они настолько отождествляли себя с героем пьесы, которого видели на сцене, что переживали те же самые эмоции. В этом и заключается эффект катарсиса, то есть освобождения, возможности выплеснуть подавленные эмоции. Мы предлагаем вам проделать нечто подобное. Единственное отличие – в том, что персонажем, которого вам придется играть, будете вы, или, точнее говоря, лучшая версия вас! Интерпретация, то есть изображение этого персонажа, позволит вам получить более осознанное представление о конфликтных ситуациях, которые тормозят вас на пути к изменению.

На самом деле человек, каким вы хотели бы стать, в какой-то степени уже существует внутри вас. Если обратитесь к памяти и проанализируете прошлый опыт, там наверняка найдутся моменты, в которые вы чувствовали уверенность, силу, успешность и решимость в достижении целей. Такие ощущения возникали, например, после признания ваших заслуг, повышения на работе, а может, просто после окончания кулинарных курсов, от которых вы были в восторге!

Когда вы переживали подобный опыт, эти эмоциональные характеристики (уверенность, решимость и чувство спокойствия) были только временными. Поскольку у вас никогда не было возможности закрепить их, они быстро уступили место неуверенности и нерешительности, уже крепко обосновавшимся в вашей психике. Так вот, хорошенько поройтесь в своем эмоциональном багаже и ищите до тех пор, пока не обнаружите то самое ощущение своей успешности. Постарайтесь привыкнуть к нему и удержать его. Оно будет очень полезно для вашей импровизации. Не знаете, как это сделать? Вот несколько советов.

- Вспомните последний раз, когда были полностью довольны собой.
- Полностью погрузитесь в это воспоминание, чтобы привыкнуть к ощущениям абсолютного удовлетворения, уверенности и спокойствия.
- Воспользуйтесь этими ощущениями для изображения своего персонажа.
- Упражняйтесь по несколько минут в день. Это можно делать как про себя, так и вслух.

Следующее упражнение поможет вам использовать свой потенциал и креативно подойти к проработке ощущений, которые сложно выразить в повседневной жизни. Прежде чем к нему приступить…

1. Убедитесь, что находитесь в спокойном уединенном месте, подальше от любопытных глаз.
2. Проверьте осанку и выражение лица (открытый взгляд, расправленные плечи, прямая спина, вес равномерно распределен на обе ноги). Осанка крайне важна для внутренней уверенности. Устойчивое положение тела может помогать тому ощущению внутренней решимости, которое вы должны излучать.
3. Выберите свой сюжет и начинайте представление. Вы здесь главный герой. Вам не нужен сценарий – просто импровизируйте, чтобы ваши эмоции заговорили (интерпретация роли А), или же ищите вдохновение в событиях прошлого, которые так или иначе выбили вас из колеи, помешав вашему благополучию (интерпретация роли Б).

Интерпретация роли А. Пустой стул

Перед вами стоит пустой стул. На нем сидит человек, в отношениях с которым у вас возникают трудности. Вы чувствуете, что он обидел вас, нарушил ваши личные границы и не относится к вам с должным уважением. Что вы скажете ему, чтобы вам стало легче? Слова, которые вы произнесете, предназначаются не для того, чтобы изменить другого. Они призваны освобо-

дить вас и наконец выпустить на волю ваши эмоции! Какую бы ярость и боль вы ни испытывали при виде этого человека, стремитесь сохранять ощущение спокойствия и уверенности, когда будете подбирать слова и испытывать эмоции.

Например, если родители были склонны унижать вас и влиять на каждое ваше решение, можете представить, что кто-то из них сидит на этом стуле, и высказаться от лица всех своих невыраженных эмоций. Неразрешенные конфликты с родительскими фигурами не подвластны ни времени, ни расстоянию. Порой проходит не один десяток лет, вы уезжаете за сотни километров от дома, в котором выросли, – и все равно отголоски этих проблем по-прежнему отзываются внутри и причиняют боль. Так будет продолжаться, пока вы не дадите им названия, пока не осознаете и не поймете их и пока не выпустите на свободу все эмоции, лежащие на душе тяжким грузом. В нашем примере нелюбимая дочь говорит «прощай» матери. Она делает это не потому, что близится их расставание, а для того, чтобы освободиться из эмоциональной тюрьмы.

> Много лет я спрашивала себя, что же со мной не так, а главное – что я могла бы сделать, чтобы получить признание и любовь… Твое признание и твою любовь, мама. Долгое время я ждала изменений, каждый день боролась с собой, чтобы быть такой, какой бы ты хотела меня видеть, – такой, какой я была бы тебе нужна. Но мои усилия были напрасны. Ты всегда находила способ заставить меня чувствовать, что я все делаю не так. Ты использовала любую возможность унизить и ранить меня. Ты делала это с невероятной легкостью, не задумываясь, сколько боли мне это причиняло, но мне больше не интересно, какими были твои намерения.
>
> Сегодня я перестала ждать твоей любви, перестала лезть из кожи вон, пытаясь понять, что тебе нужно. Я пришла сюда только затем, чтобы сказать тебе «прощай». Сказать «прощай» доброй и любящей маме, которой у меня никогда не было. Ее место всегда занимала ты – циничная, закомплексованная женщина с кучей недостатков. Я поняла, что мать, которую я заслуживала, никогда не существовала. Ведь она обязательно дала бы мне почувствовать, что полностью принимает и безоговорочно любит меня. Хочу сказать тебе, что с сегодняшнего дня я больше не жду, чтобы ты была такой. Я знаю, что ты на это не способна и это зависит исключительно от твоих возможностей, а не от меня. Я отпускаю тебя и отпускаю вместе с тобой все мои обиды. Сегодня я могу смотреть на тебя и видеть, что ты на самом деле собой представляешь. Я знаю, что у нас с тобой никогда не может быть настоящих, искренних и глубоких отношений, какие любой ребенок мечтает иметь со своей матерью. У нас с тобой их никогда не было. Это больно, но мне пришлось это принять. Мы продолжим общаться. Я по-прежнему буду любить тебя – но с полным осознанием того, что ты больше не сможешь ранить меня. Я тебе этого не позволю, потому что сегодня принадлежу самой себе и больше не нуждаюсь в твоем принятии, чтобы чувствовать свою значимость. Я только хотела сказать это вслух. Мне это было нужно, чтобы больше не жить с разбитой мечтой.

В этих словах девушка, интерпретировавшая свою роль, проработала тот факт, что ее значимость не зависит от отношения матери. Прежде всего ей удалось освободиться от надежды на изменения. Монолог помог ей ускорить необходимое принятие. В этом примере мы видим применение отличной копинг-стратегии, основанной на эмоциях.

Посадите на пустой стул кого хочется – решение только за вами. В моменты уныния можете позвать туда зрелую часть своего «я», готовую подбодрить вас и – как верная подруга –

напомнить, как много вы значите. В этом сценарии вы будете говорить с собой, поддерживая и наполняя уверенностью свои травмированные части.

Интерпретация роли Б. Учиться на опыте

В этом случае упражнение будет заключаться в том, чтобы вы вновь пережили ситуацию, в которой пострадали от несправедливости и не смогли ничего сделать, чтобы себя защитить. Только на этот раз все будет так, как решите именно вы! Например, вам было известно, что механик в автосервисе смошенничал. Он поставил перезаряженный аккумулятор, но деньги взял как за новый. И тем не менее вы не решились его уличить и молча расплатились. Но что бы случилось, если бы вы поступили по-другому? И самое главное – чего вам в тот момент не хватило, чтобы постоять за себя?

Ответ напрашивается сам собой: вам недоставало уверенности в себе, без которой не обойтись в конфликтной ситуации.

Сколько раз с вами поступали несправедливо из-за отсутствия у вас уверенности? В тихой обстановке, в которой вы можете чувствовать себя свободно, вспомните один из таких случаев. Выскажите очередному хитрецу и плуту все, что думаете. Импровизируйте и будьте при этом максимально спокойны. Не забывайте, что именно подавляющие переживания (сомнения в своих силах, страх) помешали вам действовать, так что уверенность и безмятежность станут вашими лучшими союзниками.

В сценарии для приведенного примера с пройдохой-механиком примерный текст вашей роли может звучать так: «Вообще-то аккумулятором, который вы поставили в мою машину, явно пользовались раньше. Он точно не новый. А значит, либо делайте мне скидку за то, что он подержанный, либо ставьте абсолютно новый, как вы написали в счете, окей?»

Какой бы сильной ни была обида, от гнета которой вы хотите освободиться, во время импровизации убедитесь, что все лицевые мышцы расслаблены. Лицо должно быть открытым и ясным, потому что в вашей голове нет никаких подавляющих мыслей. То, что подумает о вас собеседник, не имеет значения – вы уже сами себя вознаградили и никому не позволите нарушить равновесие. В следующий раз, оказавшись в аналогичной ситуации и столкнувшись с несправедливостью, вы сможете заставить другого уважать ваши права, поскольку научились этому на своем опыте.

Другие варианты практического применения

Оба сценария интерпретации (А и В) для глубокой проработки повторяйте до тех пор, пока искомые ощущения не станут частью вашего «я». Имейте в виду: эти упражнения можно также использовать и с более практическими целями – например, чтобы относиться ко всему спокойнее и вдумчивее или чтобы заставлять других уважать ваши личные границы и не принимать самому безропотно любое обращение.

Приведем пример такого практического применения. С помощью интерпретации девушка, проходящая терапию, училась вести себя в конфликтах с сестрой уверенно и решительно и чувствовать себя вправе сказать «нет».

ИСТОРИЯ КРИСТИНЫ: КАК НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Кристина всегда, с самого детства, была неуверенной в себе. Став старше, она научилась взаимодействовать с другими только из позиции «снизу». Она всегда вела себя кротко и занимала подчиненное положение. Благодаря

такой покорности ей всегда удавалось снизить напряжение в общении и свести к минимуму число конфликтных ситуаций. Однако со временем из-за чрезмерной уступчивости Кристины обострились ее внутренние противоречия. Она ощущала все более сильную неудовлетворенность. Часто ей приходилось делать то, что ей совсем не нравилось, но она не умела отказывать окружающим, и на просьбы других людей ей никак не удавалось ответить «нет». Друзья, коллеги и родственники постепенно привыкли, что к Кристине можно обратиться с любой просьбой – и она всегда поможет. Особенно усердствовала ее сестра Джулиана, которая часто просила забрать ее детей из школы. День ото дня эта обязанность становилась для Кристины все более обременительной. И вот после очередного звонка сестры девушка наконец решилась выйти из подчинения и твердо сказала: «Нет, Джулиана. Мне жаль, но я не могу тебе помочь». Ее «нет» нарушило все планы Джулианы. Та разозлилась, обиделась и обвинила сестру в полном безразличии к проблемам близких. Тем не менее, повесив трубку, Кристина вздохнула с облегчением: ей удалось заявить, что ее потребности тоже важны, и обозначить свои личные границы!

Прежде чем прийти к этому спокойному и четкому «нет», Кристина долгое время импровизировала в роли уверенной в себе, ассертивной женщины, которая знает, чего хочет, и заставляет других уважать свои права. Девушка не один раз примеряла на себя этот образ и, воображая разговор с сестрой, повторяла в уме заветную фразу: «Нет, Джулиана, мне жаль, но я не могу». В момент телефонного звонка (реального воплощения отрепетированной роли!) Кристина уже была готова ясно и четко произнести: «Не настаивай, у меня другие планы». В результате ей даже не пришлось демонстрировать весь свой исполнительский репертуар. Возмущение сестры стало для Кристины неожиданностью, она была ошеломлена, однако – как и предусматривала импровизация – чувствовала уверенность в себе и удовлетворенность своим отказом.

Чтобы сломать прежние схемы, в момент разговора девушка вызвала в памяти ощущение решительности и уверенности, которое она испытывала, гордясь собой и радуясь своим отличным результатам в учебе. Она прибегла к этому опыту, чтобы воспользоваться своим правом сказать «нет» сестре, но впереди ее еще ждет долгий путь.

Прежде чем окончательно распрощаться со своей уступчивостью и закрепить в памяти новый навык («Я могу говорить “нет” и быть довольной собой независимо от реакции другого»), Кристине пришлось серьезно проработать разные варианты роли. Однако в последующих импровизациях ей было достаточно вызвать в памяти чувство удовлетворения, испытанного в конце телефонного разговора с сестрой. Ей уже не надо было копаться в слишком далеких воспоминаниях. Это «нет», произнесенное по телефону, не вызвало потока сожаления и виноватых мыслей. Более того, в тот день Кристина смогла посвятить время рисованию – одному из ее любимейших занятий. Ощутимые положительные последствия для ее «я» внушили ей еще больше доверия. И речь здесь вовсе не о каком-то аномальном сценарии, наоборот: уверенность порождает другую уверенность, так же как и неуверенность влечет за собой новую неуверенность.

В повседневной жизни на нас постоянно давит разного рода эмоциональный груз, и преобладающим нервным путем для нашей реакции, как правило, становится нижний. Однако благодаря технике интерпретаций мы имеем возможность учиться привыкать к эмоциям и использовать их адаптивным образом, не прибегая к старым моделям. Дело в том, что упражнения выполняются в спокойной и комфортной для нас обстановке, где есть все условия, чтобы переключиться на верхний путь. Мы практикуемся в безопасных условиях, а затем переносим

новые навыки в повседневную жизнь, в которой полно трудностей и непредвиденных случайностей.

Когнитивная ориентация

Если с помощью интерпретаций нам удалось привить себе привычку к определенным *эмоциональным состояниям*, то с помощью следующего упражнения мы сможем поработать над нашими мыслями.

В восьмой главе мы узнали, насколько важно вести с собой разумный внутренний диалог. К числу худших *автоматических мыслей* относятся категоричные суждения, которые мешают нам интегрировать различные аспекты действительности и часто заставляют видеть все в черном цвете. Опознать их нетрудно. В них часто появляются такие слова, как «все», «ничего», «никогда», «всегда», «никто», и другие подобные.

Порой мы не придаем значения последствиям таких мыслей, а ведь они играют решающую роль, провоцируя определенные эмоции и поведение. Всякий раз, когда мы поддаемся влиянию категоричных суждений, мы будто пускаем в свой дом вора, готового украсть у нас все, что имеет хоть малейшую ценность. Категоричные мысли поступают с нами именно так: они лишают нас собственной значимости, всего ценного, что в нас есть. Как следствие, из-за них могут развиться компульсивные действия, тревога, панические атаки, расстройства пищевого поведения. Такие мысли заставляют вас отступаться от своих целей, даже когда вы располагаете всеми необходимыми навыками и ресурсами для их достижения. «Ну что я за вечная бестолочь», «Ничего достойного у меня никогда не получится», «Всем моим отношениям суждено заканчиваться разрывом», «Я всегда буду один», «Никто никогда не сможет меня понять», «Вот бы хоть кого-нибудь найти!» Мысли могут лгать и сбивать с верного пути. Часто вы до такой степени отождествляетесь с тем образом, который себе приписываете, что упускаете из виду, кто вы есть на самом деле. Аналогично вы отождествляете мир со своими мыслями о нем и поэтому теряете тысячи предлагаемых им возможностей.

Когда в голове возникает негативная категоричная мысль, попробуйте контекстуализировать ее: поместите в ситуацию, в которой находитесь. Выслушайте и проработайте ее, доказав себе, что на сложившееся положение можно посмотреть иначе. Цель упражнения не в том, чтобы отвергать эту мысль, а в том, чтобы лишить ее власти над вами. Вы сможете расширить горизонты и опробовать новые способы жить и чувствовать, в основе которых лежат ваши размышления о себе и об окружающей действительности.

Приведем практический пример. Сценарий в нем – один из самых типичных. Вы идете в супермаркет за покупками. Партнер просит вас заодно купить хлопья на завтрак, но вы о них забываете, и он ворчит: завтракать теперь нечем. В таком случае категоричная мысль может загнать вас в опасную ловушку: «Ну что я за недотепа. Вечно все делаю не так» или «Мой партнер подумает, что нам не так уж хорошо вместе, я ему надоем, и он бросит меня». Из таких мыслей рождается глубокое убеждение в собственной незначимости, запускающее массу защитных механизмов. Самый известный из них – патологический перфекционизм, тот самый, что заставляет думать: «Мне ни за что нельзя разочаровывать его. Нужно крайне внимательно следить за тем, как я себя веду и что говорю. Все, что я делаю, должно быть замечательно!»

Чтобы защититься от категоричных мыслей, надо принять и контекстуализировать их, внимательно проверяя на соответствие реальности. Каким образом? Сделайте шаг назад и проанализируйте ситуацию более отвлеченно. Откажитесь от черно-белого взгляда на вещи и пересмотрите свою мысль: «Я живой человек и могу ошибаться, как и все люди» или же «Про хлопья я забыла, это правда, но вообще я всегда отношусь к партнеру с любовью и заботой».

Придерживайтесь следующей схемы:

• определите категоричную мысль (осознайте, что она дихотомичная, то есть черно-белая);

• проработайте ее (поймите: то, что вы думаете, не обязательно соответствует действительности);

• контекстуализируйте (пересмотрите мысль, поместив ее исключительно в текущий контекст).

А если партнер обвинил вас в забывчивости? Естественно, что кому угодно может не понравиться идея остаться без завтрака – а значит, и огорчение будет вполне справедливым. Иногда наши близкие попадают в ловушку категоричных мыслей и разражаются обвинениями: «Вечно ты все забываешь, растяпа!», «Все надо делать только самому, никому ничего нельзя поручить». В этом случае вы можете предложить партнеру сбавить тон и контекстуализировать то, что произошло. Конечно, наиболее рьяные обвинители могут предъявить бесконечный список ваших ошибок («Ведь это уже не впервые…», «Вспомни тот раз, когда мне нужно было… а что уж говорить про то, когда ты…»), а потом перейти к категоричным заявлениям («Ты всегда оставляешь машину с пустым баком, дома обо всем приходится думать только мне…»).

Что ж, тогда напомните партнеру про все те случаи, когда вы были рядом, приходили на помощь и делали все, что требовалось. Объясните, что ошибаться – нормально и что в паре надо поддерживать друг друга. Скажите также, что неверно судить о нынешней ситуации с позиции категоричности и обобщения. Затем попробуйте спросить себя: что это за партнер будет принижать и обвинять близкого человека, которого, как он утверждает, любит? Тот, кто понимает, что такое любовь на самом деле, сумеет справиться с первоначальным огорчением. Потом же он постарается успокоить любимого человека, допустившего ошибку, и не станет яростно обрушиваться на него. Попробуйте спросить себя: какого именно партнера вы хотите видеть рядом?

Вернемся к категоричным суждениям. Вы можете работать над ними про себя, мысленно, каждый раз, когда они появляются. Если вам нужен более глубокий анализ, отмечайте в ежедневнике все подобные рассуждения, приходящие в голову с утра до вечера. Они могут касаться и вас лично, и вашего окружения. Отмечайте их, когда они возникают, и обдумывайте позже – с холодной головой.

В течение дня у вас могут возникать категоричные мысли вроде: «Ни на кого нельзя положиться», «Все люди одинаковы», «Никто просто так ничего не делает», «Все всегда приходится делать мне одному», «Вечно я как дурак». Вот как вы можете поступить:

• в конце дня откройте ежедневник и перечитайте все отмеченные за день суждения;

• запишите каждую мысль заново, контекстуализировав ее и соизмерив с конкретной ситуацией;

• наконец, сотрите или вычеркните из своих записей категорическую мысль, а потом усилием воображения прогоните ее также из своей головы.

Записывая подобные суждения ручкой на бумаге, вы учитесь наблюдать за ними со стороны – вместо того чтобы смотреть на мир (и на себя), вооружившись категоричной убежденностью. Мысли, окрашенные в черно-белые тона, сплавляются в непоколебимые стереотипы и мешают глубокому и всестороннему взгляду на мир.

Давайте попробуем пересмотреть категоричные мысли, упоминавшиеся выше: «На некоторых людей нельзя положиться, мне надо научиться как следует разбираться, кому я могу доверять», «Пока что мне попадались только люди, заставляющие меня страдать. Но не может быть, чтобы все на свете были такими, – хотя бы потому, что абсолютно со всеми я не знаком. Мне следовало бы понять, почему меня притягивает определенный тип людей», «Да, правда,

X меня разочаровал. Но, несомненно, бывают отличные люди, которые не ведут себя так, как X», «До этого дня обстоятельства складывались так, что у меня была возможность оценить только собственный труд. Наверное, надо внимательнее относиться к общению с людьми и к тому, каким образом я доношу до них свои просьбы и требования. А еще стоит быть гибче и научиться идти на компромисс. Вероятно, во мне слишком силен перфекционист, и я считаю хорошо сделанным только то, чем занимаюсь самостоятельно. Нужно над этим поработать», «Я живой человек и, как и все, иногда допускаю ошибки».

Категоричные мысли, как и незыблемая убежденность, – это дисфункциональные навыки, приобретенные после определенных травм. Такие мысли, как «я не могу никому доверять» или «я всегда должен рассчитывать только на себя», могут отсылать к травме предательства (вспомните разговор о частях нашего «я» в пятой главе). Суждения типа «у меня это никогда не получится» или «я навсегда останусь в одиночестве» могут быть отголосками ситуаций, когда нас лишали самостоятельности и собственной значимости. Это упражнение поможет вам поработать над ними. Оно позволяет пережить новый опыт, а значит, приобрести новые навыки, которые со временем вытеснят старые убеждения, связанные с затаенными травмами. Работа будет идти в обратном направлении: ваши мысли ждет переход от простого к сложному, с поверхности в глубину.

Визуализация

Сознание непрерывно производит ментальные образы, которые по-разному влияют на психику, поведение и организм в целом. Вы уже давно поняли, что воображение – действенный инструмент, если надо улучшить физическое и психическое состояние и начать меняться.

Техники визуализации активно используются как в психотерапии, так и в других областях, например в спорте для повышения результативности. Они базируются на следующей предпосылке: в течение жизни мы ищем во внешней среде подтверждения тому, из чего складывается наш внутренний мир. Вернемся к предыдущему упражнению: убежденность в своей незначимости прокладывает дорогу категоричным мыслям о своей незначимости и порождает аналогичный опыт даже в том случае, когда мы забываем купить банальную упаковку хлопьев! Неосуществленное действие переживается не как мелкая оплошность, а как неопровержимое доказательство того, что мы недостаточно хороши. А ведь речь идет всего лишь о простой забывчивости! В этом рассуждении нет ничего фаталистического: мы говорим о конкретной связи «причина – следствие». Причины всегда связаны со схемами, которые в фоновом режиме действуют в имплицитной памяти и руководят нашими мыслями и поступками. А значит, мы можем сколько угодно распекать себя даже за забытые хлопья, чтобы через самоистязание достичь совершенства. Но, каким бы сильным ни было это стремление к идеалу, для успеха нужен сознательный подход – одной силы намерения недостаточно. Естественно, желание абсолютной безупречности – недостижимое, но и небесполезное. Оно многое говорит нам о внутренней боли: чем сложнее поставленная цель, тем сильнее чувство неполноценности, которое мы стараемся компенсировать.

Понятно, что в стремлении к совершенству человек пытается много что компенсировать. Если отбросить компенсаторные желания, рождающиеся из категоричных мыслей, то амбициозность и целеустремленность – это абсолютно нормальные качества. Однако если в имплицитной памяти запечатлелись эмоциональные состояния, которые мешают добиваться своего, нам придут на помощь техники визуализации.

Правда, сначала нужно научиться правильно формулировать цели. К тому, как их достичь, надо подходить рационально. Мы не можем ставить цель пробежать Нью-Йоркский марафон, если не будем долго и серьезно тренироваться, прогрессируя поэтапно. Разбить путь к результату на небольшие, но важные задачи – это верный способ добиться успеха в любом

начинании. Например, если вы хотите полностью обновить образ жизни – рано вставать, делать зарядку, есть здоровую пищу, – то лучше вводить изменения по одному. Чем больше удовлетворения и радости будут приносить достижения (и неважно, насколько маленькие!), тем больше подтверждений получит ваш внутренний мир. Здесь мы имеем дело с синергическим эффектом, который отражает связь «причина – следствие» – и на этот раз в позитивном ключе.

Теперь можно использовать техники визуализации, чтобы создать необходимые вам внутренние предпосылки. Задействуйте воображение и представьте себя в тот момент, когда ваша небольшая задача выполнена. Сконцентрируйте внимание прежде всего на том, что будет после, – на удовлетворении и радости от достижения цели. К примеру, если вы хотите больше двигаться и привести себя в форму, то представьте, насколько вы будете довольны и горды. При этом можете визуализировать себя в следующих обстоятельствах:

- когда вы чувствуете, как легко и без всякой одышки поднимаетесь по лестнице;
- когда вы надеваете те шикарные брюки, которые раньше на вас не налезали;
- когда занимаетесь тем, что вам нравится и требует большой ловкости;
- когда идете по улице твердым уверенным шагом, наслаждаясь своим физическим состоянием;
- когда вы смотритесь в зеркало и невероятно себе нравитесь.

Предположим, что из всех видов активности вы выбрали бег, но все откладываете первую тренировку, ожидая подходящего момента. Знайте: вы бездействуете потому, что слишком сосредоточены на первоначальных трудностях (то есть на непривычных физических усилиях), а не на радости и удовлетворении от бега. Мы уже привыкли получать удовольствие быстро, без усилий и не задумываемся, что оно бывает отложенным. Попытка вообразить себя в будущем может создать отличные ментальные предпосылки для того, чтобы справиться с прокрастинацией. В таком случае помимо образов, которые вы уже визуализировали, подумайте еще и о таких приятных аспектах:

- бег позволяет проветрить голову, все это время вы посвящаете только себе;
- после тренировки вы чувствуете легкость и освобождаетесь от тревоги и стресса;
- вы можете дышать полной грудью;
- вы чувствуете удовлетворение от того, что начали заботиться о себе;
- вы чувствуете себя победителем, так как преодолели свою лень.

Визуализация полезна при сильном внутреннем сопротивлении. Она помогает преодолеть «затык», из-за которого вы прокрастинируете. Этот метод отличается от интерпретации тем, что вам надо лишь вообразить результат, а не проигрывать ситуацию в целом. Если у вас серьезные трудности с тем, чтобы идти к цели, полезно начать с визуализации, а затем, преодолев первоначальную преграду, заниматься *проработкой опыта*.

Позитивные аффирмации

Слова, которые мы используем, говоря сами с собой, заметно влияют на нашу жизнь. Поэтому в области психотерапии уже не одно десятилетие широко применяется техника *позитивного самоутверждения*. Результаты показывают, что с ее помощью можно:

- снизить уровень тревожности;
- усилить ощущение благополучия;

- сделать людей более гибкими (более резилентными);
- научиться принимать новые жизненные программы;
- повысить мотивацию и результативность.

Когда мы чем-то обеспокоены, встревожены или взволнованы, наше восприятие реальности сильно ограничено. Ощущение опасности заставляет нас сосредоточивать внимание только на предполагаемой угрозе. Это значит, что позитивное самоутверждение будет очень полезно для возвращения нам целостного взгляда на вещи – ведь оно может укрепить в нас чувство уверенности и безопасности. Более того, оно помогает нам размышлять, представлять свое будущее и глубже прорабатывать входящую информацию. Исследования нейрообразов мозга (Кашо и др., 2016) показали, что у людей, использующих позитивные аффирмации, повышается активность некоторых участков неокортекса, задействованных в верхнем пути, в частности нервных центров, связанных с работой над собой и самооценкой.

Каждый раз, когда мы ставим перед собой цель, наша решимость подвергается суровому испытанию со стороны различных препятствий – как объективных (осложнения или непредвиденные события), так и субъективных (страх предстать перед окружающими в невыгодном свете, страх провала, категоричные мысли). Все это может вылиться в общее состояние уныния и подавленности. В состоянии стресса очень легко капитулировать, так как в этом случае будет доминировать нижний путь, который предлагает нам привычные схемы и модели. В таких обстоятельствах трудно работать над тем, чтобы меняться к лучшему.

Именно здесь и приходит на помощь позитивное самоутверждение – простой способ создания конструктивного и функционального образа мышления. Техника позитивного самоутверждения состоит в многократном повторении коротких ободряющих фраз, у которых есть несколько особенностей.

- В них не используются отрицания («не» или «нет»), например вместо «Я не неудачник» – «Я успешный человек».
- Они содержат решительные утверждения, а не предположения, например вместо «Я могу справиться» – «Я справляюсь!».
- Они обращаются к настоящему, например вместо «Я справлюсь» – «Я справляюсь».

Чтобы применить эту технику на практике, действуйте следующим образом. Напишите три утверждения про себя, которые касаются одного и того же аспекта, и повторяйте их в течение как минимум двух недель. Можете записать одно из них на стикере и приклеить где-нибудь рядом с кроватью, чтобы перечитывать по вечерам перед сном и по утрам сразу после пробуждения. Этот стикер станет своего рода напоминанием для вашего разума. Самое интересное, что претворять аффирмацию в жизнь вы будете неосознанно – точно так же, как модели и схемы, закрепившиеся в имплицитной памяти, руководят вашими мыслями и поступками.

Как придумать уникальные фразы, которые будут только вашими? В процессе они составляются на основе личных ценностей. Для простоты мы советуем вам взять за отправную точку свои негативные мысли и преобразовать их в полностью противоположные высказывания. Например, вас часто охватывает тревога, и вы думаете: «Я не в состоянии сделать это» или «Я ни за что не справлюсь». Трансформируйте эти суждения так: «Я способен/способна сделать это», «У меня полно ресурсов, чтобы справиться». Если же автоматические мысли уносят вас в сторону ощущения одиночества («Меня никто никогда не полюбит», «Мне суждено оставаться одному»), то аффирмация может быть следующей: «Меня любят» или даже «Меня очень любят». Саморазрушающая мысль типа «Я ни на что не гожусь» или «Я всем противен» может превратиться в «Я человек, достойный уважения», «Со мной приятно общаться», «Я ценный сотрудник».

Чтобы вам было легче подобрать подходящие фразы для позитивного самоутверждения, приведем несколько вариантов, касающихся одинаково важных для всех тем.

- Я верю в себя.
- Я в мире с собой и своим телом.
- Я люблю мое тело.
- Я заслуживаю любви и спокойствия.
- Я спокойный и думающий человек.
- Я думаю, прежде чем действовать.
- Я значим сам по себе, независимо от моих результатов.

Помните, что фразы для самоутверждения всегда утвердительные, четкие и конкретные. Это непреложная данность, а не возможность.

К примеру, если вам свойственна импульсивность (а значит, вы легко поддаетесь эмоциям: сердитесь, когда несогласны, и действуете, не размышляя о последствиях), то фраза «я спокойный и думающий человек» будет определенно лучше, чем «я могу сохранять спокойствие» или – еще хуже – «я должен хранить спокойствие». Ведь фразы, предполагающие обязательство, с большой вероятностью могут оказать противоположное влияние на наше поведение.

Как мы уже упоминали, стоит работать каждый раз только с несколькими фразами. Не перегружайте себя количеством. Повторяйте их мысленно или вслух каждый вечер и каждое утро по меньшей мере в течение двух недель. Также можете проговаривать их и днем, причем выбирайте моменты, когда вы спокойны и расслабленны.

30-дневное испытание: одно упражнение в день, чтобы полюбить себя

Несколько лет назад в социальных сетях Psicoadvisor мы предложили нашим подписчикам пройти испытание, и они с большим энтузиазмом ответили на вызов. Мы в очередной раз убедились: все хотят измениться к лучшему – просто нужны правильные стимулы. И вот вам такой стимул: 30-дневное испытание в специально обновленной версии. Желая найти партнера или хорошего друга или пытаясь установить нормальные отношения с родителями, мы на самом деле всего лишь ищем кого-то, кто будет заботиться о нас, кто сможет уделять нам внимание и дарить нам любовь. Благодаря этому испытанию вы сами сможете стать этим кем-то: вы будете день за днем учиться заботиться о себе и уделять себе то внимание, которого заслуживаете. Так вот, чтобы стать этим кем-то, мы предлагаем вам выполнить 30 практических упражнений.

Решайте сами, в каком порядке их делать. Идеально, если будете практиковаться постоянно, без перерывов. Мозгу нужна регулярная нагрузка, чтобы усвоить новые привычки и образ жизни. По мере завершения ежедневных заданий отмечайте их, ставя галочку карандашом. Можете повторять сколько угодно раз те упражнения, что особенно вам понравились… или те, что оказались самыми сложными.

Посмотрим, сколько упражнений вы отметите!

Упражнение 1. Вспомните о прошлом опыте

Как мы видели в предыдущих главах, наше сознание часто подчиняется *автоматизмам*, концентрируясь на том, что происходит не так, как нам бы этого хотелось. Сегодняшнее испытание – изменить эту ситуацию! Вспомнив свою жизнь и пережитый опыт, дополните следующие фразы.

- Я испытал большую радость, когда…
- Я почувствовал довольство собой, когда…
- Я был невероятно крут, когда…
- Я почувствовал, что меня любят, когда…
- Я здорово придумал, когда…

Помните, что жизнь состоит из маленьких ежедневных радостей, а не из великих подвигов. Дополняя фразы, задействуйте правое полушарие мозга: сконцентрируйтесь на пережитых эмоциях и на их символической ценности. Не надо анализировать, насколько великим был этот опыт.

Если вам будет трудно дополнить фразы, не падайте духом. Это всего лишь привычный самосаботаж. Значит, попробуйте вернуться к этому испытанию в какой-нибудь радостный момент, и хорошее настроение поможет вам вызвать в памяти приятные воспоминания – вот увидите, будет несложно. Повторяйте упражнение почаще, пока не получится с легкостью вызывать в памяти прежние радость и удовлетворение.

Упражнение 2. Эмпатическое слушание

Этот день посвящен эмпатическому слушанию. Испытайте свою чуткость, ведя разговор с другими и с собой. Умение слушать предполагает внимание и к своим чувствам: как вы чувствуете себя, когда высказывается ваш собеседник? Как эти эмоции влияют на вашу реакцию? Повышение интенсивности эмоций мешает эмпатическому слушанию, и, чтобы научиться его регулировать, вы будете использовать еще и активное слушание. Это непросто, поэтому придерживайтесь инструкций.

- Выслушивайте аргументы собеседника до конца, стараясь относиться к ним непредвзято.
- Сохраняйте терпение, пока слушаете. Тренируйте внутреннее спокойствие.
- Будьте гибки.
- Оттягивайте момент суждения, не делайте поспешных выводов.
- Не торопитесь давать советы.

Это испытание очень трудное. Когда говорит другой, многие из нас склонны занимать оборонительную позицию, проявляют нетерпение, чрезмерную активность и чувствуют, как их обуревают эмоции. Так вот, эмпатическое слушание принесет пользу прежде всего вам, потому что вы постараетесь правильно оценить то, что происходит внутри, и прийти в состояние покоя, достичь которого не всегда легко.

Упражнение 3. Сегодня есть только вы

На этот раз не заставляйте себя делать ничего, что шло бы вразрез с вашими собственными желаниями. Разумеется, у всех нас есть свои дела и обязанности, но что, если на один-единственный день наши время и жизнь будут принадлежать только нам? Что произойдет? Вполне возможно, что эта идея приводит вас в замешательство, потому что раньше с вами ничего такого не случалось. Тогда тем более стоит попробовать. Подарите себе один выходной, свободный от всего: от готовки, уборки, работы. В этот день существуете только вы и то, что вам нравится делать. Оторвитесь по полной!

Упражнение 4. Все эти «но», вводящие вас в ступор

В этот день уделите внимание всем этим автореферентным «но», которые вы используете, обращаясь к себе как мысленно, так и вслух. Замените их простым союзом «и». Напри-

мер, фраза «Я хочу сдать экзамен, но боюсь провалиться» станет такой: «Я хочу сдать экзамен и боюсь провалиться». Этой маленькой поправкой вы сообщите сознанию: то, что для вас имеет ценность, может быть сделано, несмотря на тревоги и опасения. Кроме того, когда вы обращаете внимание на возникающие в вашей голове автореферентные «но», то учитесь чутко следить за своими мыслями.

Упражнение 5. Адвокат-защитник

Что вас ждет сегодня? Вы станете адвокатом, выступающим в свою же защиту. Каждый раз, когда вы в чем-то обвиняете себя и занимаетесь яростной самокритикой, найдите способ оправдаться. В точности как это сделал бы хороший адвокат, выстройте линию защиты и разбейте в пух и прах доводы вашей осуждающей части – внутреннего обвинителя. Если вам случается думать «Что же я за тупица» или «Я все делаю не так», то стоп! Остановитесь и подготовьте речь в защиту своей значимости.

Упражнение 6. Подарок

Мы ждем праздников или больших событий, чтобы сделать себе подарок: дня рождения, Нового года, повышения на работе… Но ведь мы столь же важны и во все другие дни. Так пойдите и купите себе что-нибудь приятное – мелкую вещицу, которая останется у вас надолго: брелок для ключей, брошку, чашку, красивую подвеску… Важно, чтобы этот предмет стал частью вашей повседневной жизни, напоминая, что вы значимы всегда. Эта вещь будет символом вашей ценности. Можете брать ее в руки всякий раз, когда вам будет не хватать уверенности в себе.

Упражнение 7. Раздражитель, эмоция, реакция

Проверяйте уровень своей *эмоциональной грамотности* каждый раз, когда в вас просыпаются злость, страх, тревога, благодарность, надежда, грусть, радость, стыд, облегчение и чувство вины. Постарайтесь назвать каждую из охватывающих вас эмоций и понаблюдайте за своей поведенческой реакцией. Кроме того, попытайтесь определить, что именно послужило раздражителем для той или иной эмоции. (В случае, если переживание связано с вашим внутренним миром, это могут быть мысль или воспоминание, в случае внешнего раздражителя – новость или событие.) Подумайте: для каких эмоций вам было легче определить раздражитель? Если в течение дня вы испытываете по большей части негативные эмоции и не можете определить их источник – что ж, дайте себе побольше времени. Помните: эмоциональный опыт надо принимать с любопытством и без осуждения.

Раздражитель	Эмоция	Реакция
…	Благодарность	…
…	Надежда	…
…	Грусть	…
…	Радость	…
…	Чувство вины	…
…	Стыд	…
…	Облегчение	…
…	Тревога	…
…	Злость	…
…	Страх	…

Упражнение 8. Фильмы и сериалы

Мы часто увлекаемся фильмами и сериалами до такой степени, что плачем или хохочем перед экраном, даже не задумываясь о причине. Что ж, такие моменты могут оказаться очень ценными с точки зрения интроспекции, то есть познания себя. Когда будете смотреть фильм или телесериал, который вам нравится, подумайте о своем любимом герое, вызывающем у вас больше всего эмоций. Ответьте на следующие вопросы.

- Почему он вам симпатичен?
- Какие у вас с ним общие черты?
- Какие эмоции он у вас вызывает?

Ответы на эти вопросы могут многое рассказать о нашем внутреннем мире. Сегодняшнее испытание состоит в том, чтобы узнать что-то новое о себе и поразмышлять о своих желаниях, исходя из собственных предпочтений.

Упражнение 9. Три хорошие вещи

Выполняйте это упражнение вечером – в тот момент дня, когда завершается один цикл и происходит подготовка к следующему. Часто в это время мы чувствуем себя разбитыми и, таким образом, совершаем переход в состоянии стресса. Ваше сегодняшнее испытание – найти по меньшей мере три хорошие вещи, за которые вам хотелось бы сказать спасибо. Это могут быть как факты и происшествия, так и экзистенциальные вопросы. Культивируйте в себе здоровое чувство благодарности по отношению к тому, что составляет часть вашей жизни. Так вы привыкнете ценить розы, несмотря на шипы. Это даст вам еще одну возможность подготовиться к тому, чтобы храбро и открыто встречать жизнь.

Упражнение 10. Используйте юмор

Юмор – хороший друг. С его помощью можно пережить даже самые неловкие ситуации. Ваше сегодняшнее испытание состоит в том, чтобы подойти к повседневным трудностям с легкостью. Обратите внимание: юмористическое отношение не обесценивает ваши переживания и чувства. Оно просто лишает их власти над вами, когда они мешают жить.

Подойдите к испытанию творчески, для этого есть масса способов. Например, сегодня один из тех неудачных дней, когда вас одолевают категоричные мысли и вам не удается исправить положение с помощью упражнений по когнитивной ориентации. Попробуйте обыграть это, произнеся про себя: «С вами “Радио Анна-Ньюс – 24”: только плохие новости двадцать четыре часа в сутки! И вот вам, дорогие слушатели, первая на сегодня плохая новость…» Разумеется, замените «Анна» на свое имя и переделайте фразу на свой вкус. Или вот: какую власть могут иметь над вами плохие мысли, если вы повторяете их у себя в голове нелепым и смешным голосом – на манер мультяшных героев или растягивая слова в страшно замедленном темпе? Используйте юмор, чтобы в вашей голове поселилось немного легкомыслия.

Упражнение 11. Видеоигра

Мы должны встречать жизненные неудачи так же, как это происходит в видеоигре: быть готовыми начать с нуля, пробовать разные пути, предпринимать кучу попыток и действовать каждый раз другим способом, чтобы достигнуть цели.

Если, сидя с джойстиком в руках, вы падаете со скалы, то не думаете: «Это катастрофа, я больше никогда не буду играть». Ведь результат зависит только от вашего упорства – вы же хотите достигнуть своей цели! И что вы тогда делаете? Проживаете жизнь с самого начала, пытаясь понять, как преодолеть встретившееся препятствие. Конечно, вас не остановит вероятность провала, потому что вы целиком ориентированы на достижение цели. При этом с каждой новой попыткой вы приобретаете качества, которые будут вам полезны в следующих попытках. Конечно, в жизни нет кнопки перезапуска, зато есть столько новых дней и столько возможностей для новых попыток.

Сегодня вам предстоит относиться к неудачам так, как если бы они происходили в видеоигре. Какая у вас миссия? Сохранить спокойствие до конца дня, а если не получится и что-то пойдет не так, то предпринять завтра новую попытку! Не стоит падать духом – ведь даже если вы провалили задачу, вы можете проанализировать случившееся и, по-прежнему стремясь к своей цели, попробовать еще раз.

Упражнение 12. Займитесь чем-то новым

Удивите себя чем-нибудь новым – тем, чего никогда не делали раньше. Это может быть какая-то необычная еда, которую вам и в голову не приходило попробовать, или какое-то неожиданное занятие. Посвятите день тому, чтобы пройти наше двенадцатое испытание.

На заметку: побывать в каком-то новом месте не считается. Вы должны именно действовать: например, займитесь верховой ездой, если раньше никогда не сидели на лошади или такой опыт был у вас давно, покатайтесь на электросамокате, сыграйте в боулинг, сядьте на велосипед и отправляйтесь куда глаза глядят, без всякой цели…

Упражнение 13. Небольшой отказ

У вас есть привычка, от которой вы хотели бы освободиться? Если вы думаете избавиться от нее навсегда, это слишком сложная задача. Но если это «только на сегодня», то вот увидите: всего чуточку усилий, и вы справитесь. Идет ли речь об отказе от сигарет, от любимой газировки или от привычки грызть ногти – если только на один день, то все вполне возможно! Потренируйте свою решимость!

Упражнение 14. Разыщите старого друга

У всех нас в прошлом был друг, по которому мы сегодня скучаем. С ним было хорошо и весело, но время и обстоятельства нас развели. Но вы же помните, о чем мы говорили? Жизнь – это не что-то упавшее вам на голову. Только вы творите свою судьбу. Сегодня у вас легкая задача – нарушить привычное повседневное общение и связаться со старым другом. Иногда ничего не стоит сломать первый лед, и помогут простые слова: «Привет! Мы давно не общались, но я тут вспоминал всякие наши приколы и решил узнать, как у тебя дела».

Упражнение 15. Отправьтесь на прогулку

Пройдитесь среди зелени и деревьев, подальше от городской застройки. Гуляйте не меньше сорока минут. Наши органы восприятия сформированы так, чтобы мы могли жить в тесном контакте с природой. Созерцание природных пейзажей настраивает нас на альфа-ритм. Обычно он запускается, когда у нас закрыты глаза и мы расслабленны. Что ж, природа оказывает на нас такое же действие. Если хотите позаботиться о себе, нет ничего лучше, чем хорошая прогулка в лесу или парке. Несомненно, это будет очень приятное испытание.

Упражнение 16. Письмо для трудных дней

Напишите себе письмо, чтобы сохранить его и перечитывать в трудные дни. Цель этого упражнения – заново открыть любовь, заботу и внимание, направленные на себя. Пусть текст поможет вам проникнуться сочувствием и уверенностью в тяжелые моменты нашей жизни. Пишите так, как если бы смотрели на себя со стороны. Представьте, что это делает ваш самый большой союзник. Будет легче, если вы откажетесь от компьютера и возьмете любимую ручку и симпатичную тетрадку. К примеру, вы можете написать так: «Ты переживаешь сейчас очень тяжелый момент, но я знаю, что это закончится. То, что ты испытываешь сейчас, – это временно, просто такой период. А пока сожми зубы и наберись храбрости. Я хочу сказать, как сильно я тебя люблю и как высоко ценю…» Тщательно подбирайте слова, с которыми будете обращаться к себе. Сохраняйте ласковый и понимающий тон.

Упражнение 17. Глаза в глаза

Не прячьте взгляд. Сегодня, когда будете заниматься обычными делами, убедитесь, что поддерживаете зрительный контакт с окружающими. Кассирша в магазине? Коллега в офисе? Смотрите всем прямо в глаза. Таким образом вы четче обозначите свое присутствие в общении, а если вы человек робкий, то это придаст вам храбрости.

Упражнение 18. Ритуал забвения

У всех нас есть какие-то неприятные воспоминания, от которых мы хотели бы избавиться. Упражнение простое: напишите на листке бумаги то, что заставляет вас страдать и что хотелось бы навеки оставить в прошлом. Раздобудьте зажигалку и вместительную пепельницу, а затем выберите безопасное место, сожгите этот листок и развейте пепел по ветру. Это будет очистительный ритуал, который поможет вам сказать «прощай» своей боли.

Упражнение 19. Идеальные качества

Возьмите бумагу и ручку и запишите семь качеств, которые вам хотелось бы иметь. Готово? Правда ведь, это не трудно? Хорошо. А теперь составьте список из семи лучших качеств, которые у вас есть, – или, лучше сказать, которые вы можете за собой признать. Не спешите, дайте себе подумать. Что же, между ними есть сходство? А второй список вам удалось дописать до конца? Наверняка составить первый вам было не так сложно, а вот со вторым могли возникнуть затруднения. Как это сделать? Перечитайте первый список и, размышляя над каждым качеством, вспомните, когда вы в последний раз чувствовали себя подобным образом. Загляните вглубь себя, в свою память о прошлом. Ищите хорошенько. Ведь эти качества уже

были частью вас. Теперь, когда вы смогли признать свою значимость (пусть даже только в давнем воспоминании), вам станет проще завершить список своих талантов.

Упражнение 20. Запрещается прокрастинировать

В этот день не существует никаких «я сделаю это завтра». Составьте список дел, которые уже давно откладываете. Постарайтесь сделать до конца хотя бы два из них. В конце дня вы определенно будете чувствовать себя с легким сердцем.

Упражнение 21. Поухаживайте за собой

Объявляется день ухода за собой! Примите ванну, попросите кого-нибудь сделать вам массаж. Самомассаж тоже подойдет: разомните скованные мышцы шеи, плеч и ног. Поделайте расслабляющие упражнения, чтобы снять мышечное напряжение, сходите в сауну… Ваше сегодняшнее испытание – придумать что-нибудь новое, чтобы ощутить физический комфорт и наладить контакт с телом. Это очень простое задание поможет вам сознательнее относиться к своему телу. Как? Во время процедур сосредоточьтесь на возникающих ощущениях и проговаривайте их (вслух или про себя). Например: «Я чувствую, как тепло растекается по ногам», «Я чувствую, как напряжено правое плечо», «Я ощущаю легкость», «Я чувствую, как затекла шея» и т. д. Настроившись на одну волну со своей телесностью, вы сосредоточитесь на настоящем и начнете лучше относиться к себе.

Упражнение 22. Не в Сети

Попробуйте провести целый день, отказавшись от интернета и от соцсетей. Используйте свой смартфон только для самого необходимого общения. Часто мы настолько погружаемся в пролистывание страниц, что лишаем себя драгоценных минут покоя. Цель не в том, чтобы отказаться от смартфона как такового, все гораздо проще. Просто воздержитесь от того, чтобы в течение дня то и дело хвататься за гаджет, заполняя паузы. Цифровой детокс позволит вам культивировать чувство внутреннего покоя и переживать моменты бездействия, сохраняя безмятежность наедине со своими мыслями.

Упражнение 23. Похвалы

В этот день вы научитесь ценить свои действия. Выберите по меньшей мере три разные ситуации, в которых себя похвалите. Может быть, за то, что довели до конца дело, которое раньше все время откладывали. Или за то, что очень забавно и уместно пошутили – неважно, по какому поводу. Найдите способ начать признавать собственные заслуги. «Я оказался/оказалась на высоте, потому что…», «Я невероятно остроумен, потому что…» – можете наговорить себе много хорошего. Не ждите похвал со стороны: вы должны сами признать свою ценность.

Упражнение 24. Альтернативная мысль

Из прочитанного выше вы уже многое узнали о внутреннем диалоге. Ваше сегодняшнее испытание состоит в использовании функционального внутреннего диалога, для того чтобы развить в себе мысль, альтернативную мучающей вас мысли. Как это сделать? Начертите таблицу, состоящую из двух столбцов и пяти строк. В каждой из строк укажите следующее.

Дисфункциональная мысль	…
Связанная с ней эмоция	…
Возражения	…
Альтернативная мысль	…
Связанная с ней эмоция	…

В первой строке напротив словосочетания «дисфункциональная мысль» запишите, что вас обычно тревожит: «Я ни на что не гожусь». В следующей строке отметьте эмоции, которые вызывает эта мысль. Если следовать нашему примеру, это могут быть: «Ощущение никчемности, фрустрация, стыд, неловкость». Теперь, как это сделал бы хороший адвокат в суде, выдвиньте все возможные возражения, чтобы опровергнуть дисфункциональную мысль. Следуя нашему примеру: «В этом деле я провалился, но я не всегда проваливаюсь. Это событие не определяет мою значимость. Сейчас я просто немного выбит из колеи и вижу все в черном цвете. Но в прошлом я уже показывал себя молодцом и знаю, что могу справиться». Обратитесь к своим мыслительным способностям и памяти, чтобы отыскать нужные доказательства и контраргументы. Примеры альтернативных мыслей: «Я принимаю свои недостатки и свои неудачи, я знаю, что они являются частью жизни и что я могу преодолеть их» или «Я извлеку опыт из допущенных мной ошибок, чтобы в будущем все сделать лучше». Примерьте на себя альтернативную мысль и отметьте эмоции, которые она вызывает. В нашем примере это могут быть: «Облегчение, надежда, принятие и упорство».

Упражнение 25. Шарик

Испытание на сегодня состоит в том, чтобы превратить тяжкое бремя эмоционального груза во что-нибудь легкое. Подумайте о гнетущей, мучающей вас эмоции и, призвав на помощь воображение, ответьте на следующие вопросы.

- Если бы она имела форму, то какую?
- Если бы она была цветной, то какого оттенка?
- Если бы у нее были размеры, то какие?
- Если бы она имела температуру, то она была бы горячей или холодной?

Справившись с чувственным воспроизведением своей эмоции, приступайте к следующему шагу: усилием воображения создайте у себя в голове инструмент, способный уменьшить эту эмоцию, сжав ее до размера маленького шарика – не больше бильярдного. А потом забросьте этот шарик подальше. Пусть укатится в какую-нибудь бездонную пропасть – например, в кратер вулкана или куда вам будет угодно. Выполняя упражнение, уделяйте внимание всем возникающим эмоциям и особенно сосредоточьтесь на облегчении, которое почувствуете в конце.

Упражнение 26. Что-то особенное

Многих людей не тянет лишний раз посмотреть на себя в зеркало. Когда это говорит о безусловном принятии себя – что ж, очень хорошо! Однако иногда бывает, что такое безразличие к своей внешности – это особый способ избегать себя. Пренебрежение к своему внешнему виду может даже быть формой скрытой аутоагрессии. Это одна из многих дисфункци-

ональных стратегий, направленных на то, чтобы закрепить старую схему: убедить вас в том, что вы ничего не стоите. Вот почему для кого-то это испытание может оказаться сложным.

Посвятите сегодня два часа заботе о внешности: займитесь волосами, сделайте макияж, воспользуйтесь новым кремом после бритья или наденьте свою самую красивую одежду – только не ту, в которой ходите каждый день. Сегодня позвольте себе что-то особенное. Постарайтесь как следует нарядиться.

Не все чувствуют себя очень уверенно, когда наводят красоту. Поэтому некоторая скованность вполне нормальна. В конце концов, если вы, как правило, не уделяете много внимания своей внешности, то сейчас делаете что-то для себя необычное. Что ж, в этих обстоятельствах вы можете воспользоваться техникой интерпретаций, чтобы почувствовать себя свободно и непринужденно в той нарядной одежде, которая сейчас на вас.

Упражнение 27. «Я пишу тебе, потому что…»

Сегодня вас ожидает испытание, связанное с межличностным общением. Справиться с конфликтной ситуацией совсем не просто – вот почему мы просим вас написать письмо кому-то из ваших близких, с кем у вас остались неразрешенные проблемы. Когда будете писать, подумайте о проблемах этого человека, о его точке зрения – так, чтобы он почувствовал, что вы его понимаете. В то же самое время вы должны высказать то, что нужно лично вам, и изложить свой взгляд на конфликт.

Неважно, отправите ли вы когда-нибудь это письмо его получателю. Ваша цель – использовать взаимное общение для спокойного и мирного устранения всех возможных трений.

Если внимательно наблюдать за собой и ставить себя на место другого, мы научимся выражать свои мысли аккуратно, не допуская, чтобы нами руководила злоба, и по возможности прислушиваясь к нашим более скрытым эмоциям (желание отомстить, страх быть брошенными).

Упражнение 28. Расширяйте свои взгляды

Это испытание станет суровой проверкой для ваших мыслительных способностей, но оно откроет для вас новые горизонты. Среди ваших знакомых есть тот, кто вам неприятен? Хорошо. Попытайтесь принять его точку зрения. Попробуйте посмотреть на вещи его глазами и – что гораздо сложнее – сделайте это без всякого осуждения. Проникнуться взглядами человека, совсем непохожего на вас, – невероятно тяжелое испытание. Однако, пройдя его до конца, вы увидите мир в такой перспективе, что просто поразитесь.

Упражнение 29. То, что вас пугает

Все мы чему-то сопротивляемся и чего-то боимся. Сегодня вам предстоит бросить вызов тому, что вас пугает. Может быть, все закончится плохо, а может, и хорошо – важно испытывать себя снова и снова! Да, нельзя сдаваться после первых неудачных попыток. В действительности мы боимся тех конфликтов, что носим у себя внутри, и маскируем эти страхи какими-то внешними событиями. Бросить вызов тому, чего мы боимся, – значит сломать схему. Часто страхи появляются, чтобы показать, что вы воспринимаете себя не таким/такой, как на самом деле. Вы боитесь змей? Ступайте в зоопарк, чтобы понаблюдать за ними вблизи, и смело смотрите на них. Вам страшно отправиться куда-нибудь в одиночку? Организуйте себе полностью автономную поездку: составьте классный плейлист, приготовьтесь много фотографировать и возьмите с собой перекус, чтобы устроить пикник! Если ваша тревога связана с врачебным осмотром, то настало время для похода в клинику! Бросьте вызов одному своему конкретному страху. Делая то, что обычно вас пугает, вы разрушите привычную схему, то есть развеете давнюю убежденность! Маленький совет: используйте интерпретацию, она поможет вам лучше подготовиться к сегодняшнему испытанию.

Упражнение 30. Внимательно наблюдайте за всем

Когда вы совершаете какое-то действие, то чаще всего думаете о совсем посторонних вещах. Ваши автоматические мысли где-то бродят, и вы уже знаете, куда они могут вас завести. Жить настоящим моментом крайне сложно – это и будет вашим сегодняшним заданием! Как его выполнить?

Внимательно наблюдайте за всем, что вас окружает. Так вы сможете открыться миру, вместо того чтобы искать убежище в себе самом. Речь о том, чтобы справиться с одним из самых трудных испытаний. До сегодняшнего дня вы никогда не пытались сохранять постоянную сосредоточенность на совершаемых в тот или иной момент действиях. И вот сейчас мы бросаем вам вызов: попробуйте сделать это!

Например, если вы обедаете, то после пары кусочков – чтобы не есть дальше машинально – внимательно смотрите, чт*о* отправляете в рот. Обращайте внимание на то, как приготовлено блюдо. Прочувствуйте его вкус. Или же, когда чистите зубы, постарайтесь ощутить трение щетки. Везде, где бы вы ни оказались, прилагайте все усилия, чтобы замечать малейшие подробности: цвета, линии и формы, то, как люди общаются друг с другом… Одним словом, раскройте глаза пошире и тренируйте наблюдательность! Это упражнение не просто будет крепко удерживать вас в настоящем. Оно также позволит вам тренировать префронтальную кору мозга и таким образом развивать мыслительные способности.

Заученные автоматизмы

Тревога, склонность к депрессии, навязчивые мысли, чувство угнетенности… Все это *автоматические реакции*, которые наш мозг когда-то усвоил и теперь предлагает нам в повседневных ситуациях. Переживая новый опыт, преодолевая новые испытания, мы можем усваивать и новые автоматизмы. Наш путь не будет быстрым – ведь новым навыкам придется вступить в соревнование с теми, что уже хранятся в нашей памяти. Приведенные нами выше упражнения – капля в море методов и инструментов, которые может предложить хороший психотерапевт/психоаналитик.

Решившись работать над собой, мы должны понимать, что любое развитие требует времени. Даже самый мощный дуб сначала был небольшим ростком, а еще раньше – просто семечком. Самое главное – начать и сохранять упорство до тех пор, пока не почувствуете себя сильным как дуб и не станете смотреть на мир другими глазами. Вы будете ощущать произошедшие в вас перемены каждый день – в том, как проживаете (и как выбираете) отношения с людьми, относитесь к работе и встречаете неизбежные жизненные трудности.

Мы много говорили о понятии привязанности, чтобы описать связь между родителем и младенцем. Именно в рамках этой связи и формируются автоматические реакции. Когда родитель чутко реагирует на потребности ребенка и готов их удовлетворить, у малыша появляется опыт состояния защищенности, у него вырабатывается уверенность в себе и в других. В результате малыш усваивает такие навыки, как инициативность, любопытство и желание знакомиться с окружающим миром, а его автоматические реакции определяются спокойствием и эмоциональной стабильностью. В психологии очень популярна метафора, представляющая родителя безопасной гаванью, в которой ребенок всегда может укрыться. Теперь вы знаете, что сами способны быть такой безопасной гаванью: в ваших силах дать себе утешение и защиту, если разыграется буря. И самое главное: вы можете проложить собственный курс и следовать им, без страхов и волнений, по морю под названием «жизнь».

Эпилог

Жаль, что проблемами нельзя меняться, как детскими игрушками: кажется, мы с легкостью решаем чужие проблемы, а вот со своими ничего не можем сделать.
Psicoadvisor

На Земле почти восемь миллиардов человек, и у каждого из них свои обстоятельства. Кто-то живет в бедности, а кто-то в роскоши, кому-то приходится преодолевать физические ограничения, а кто-то, наоборот, благодаря завидным данным и здоровью получает высокий доход, работая моделью. Разница в условиях и уровне жизни бывает крайней резкой, но есть то, что нас объединяет: все мы испытываем эмоции.

Ваша боль – такая же, как у человека, родившегося на другом континенте. Ваша гордость – такая же, как у знаменитого певца. Голливудская звезда может испытывать такой же страх одиночества, как вы. То же самое можно сказать о стыде, радости, облегчении и всех прочих эмоциях. Каждый человек на Земле ежедневно сталкивается с испытаниями и независимо от средств, которыми он располагает, вынужден справляться со своим эмоциональным грузом. Эмоции ложатся тяжким бременем на того, кто зацикливается на своих невзгодах, но они могут стать и нашим щитом. Это верно и в случае объективных неприятностей, которые происходят с нами в повседневной жизни. В качестве пищи для размышлений мы предложим вам два параллельных рассказа.

День из жизни Риты: два варианта

Вариант 1. Рита открывает глаза и понимает, что проспала: будильник не прозвонил. Уже очень поздно, и ей надо мчаться на работу. «Но что же такое случилось, что будильник вдруг не прозвонил? – повторяет она, пытаясь второпях умыться. – Елки-палки, я даже кофе не успею выпить». «Да я вообще ничего не успею!» – ворчит она. Рита нервно роется в шкафу: «Куда делись синие брюки?» После серии проклятий она находит наконец вещи, одевается и идет к зеркалу. Торопливо причесывается, процедив сквозь зубы: «Ну ладно, хуже уже не будет…» Затем выходит на площадку и вызывает лифт, который не приходит. Приходится спускаться с четвертого этажа по лестнице. По дороге Рита повторяет про себя: «Никаких нервов не хватит! Похоже, денек будет отвратный». Она садится в машину, пытается завести двигатель, и… ничего не происходит. Машина никак не реагирует. У Риты к глазам подступают слезы: «Ну почему все это случается именно со мной? Я уже катастрофически опаздываю. Так я никогда не доберусь до работы».

Рита слишком расстроена, чтобы попросить кого-нибудь из коллег ее подвезти. Она бежит на автобусную остановку и наконец приезжает в офис – конечно, с опозданием. Она приступает к своим обычным обязанностям, терзаясь тревогой, и только спустя несколько часов начинает успокаиваться. Рита пытается поддержать себя: вечером она заберет у консьержки свой заказ из интернет-магазина – новую блузку. Цепляясь за эту мысль, она старается не думать о сломанной машине. Когда рабочий день заканчивается, Рита без сил возвращается домой. Пытаясь мобилизовать остатки энтузиазма, она сразу же заходит к консьержке. Забирает пакет, доставленный курьером, поднимается к себе и, открыв его, понимает, что ей отправили блузку не того размера. «Да елки-палки, что же они все такие безмозглые! Неужели трудно как следует выполнять свою работу? Только и надо было, что упаковать нужный размер!» Ситуация бесит ее, и она продолжает: «Да что ж такое, теперь еще и вечер испорчен!» Ведь Рита собиралась надеть эту блузку сегодня на день рождения подруги. В голове одна

за другой мелькают мучительные мысли: «Все не так, как надо, а теперь еще и живот разболелся! Этот мерзкий раздраженный кишечник вечно не дает мне жить спокойно». И вот она уже меняет свои планы: «Пошло все к черту. Мне еще нужно разобраться с машиной. Так что завтра меня ждет еще один адский денек».

Вариант 2. Рита открывает глаза и понимает, что проспала: будильник не прозвонил. Уже очень поздно, и ей надо мчаться на работу. «Будильник сыграл со мной плохую шутку. Потом посмотрю, что с ним случилось… а сейчас нужно делать все со скоростью света!» – повторяет она, начиная второпях умываться. «Елки-палки, у меня нет времени на кофе. Ладно, закажу с доставкой». Рита роется в шкафу и не находит брюки, которые хотела надеть. «Спокойно, я надену те, что были на мне вчера». Смотрит на себя в зеркало и думает: «Только чуть-чуть помады. Вообще-то я красивая и без косметики!» Затем выходит на площадку и вызывает лифт, который не приходит. Что ж, придется спускаться пешком с четвертого этажа. Рита вздыхает и вприпрыжку сбегает вниз. «Ладно, я уже все равно опоздала, лишняя пара минут погоды не сделает». Она садится в машину, пытается завести двигатель, и… ничего не происходит. Машина никак не реагирует. Рита смотрит по сторонам, берет сумку, достает телефон и звонит коллеге. «Я знаю, что тебе не по пути, но у меня проблемы с машиной. Ты не мог бы меня подхватить? С меня причитается!» Рита приезжает с опозданием, и коллега тоже. Из офиса она заказывает два кофе – для себя и для него. Со вздохом облегчения Рита приступает к работе. Во время перерыва на обед она звонит в автосервис, находящийся недалеко от ее дома, и рассказывает о проблеме с машиной. Когда рабочий день заканчивается, Рита возвращается домой и заходит к консьержке. Заказанную в интернет-магазине блузку как раз должны были привезти. Он забирает пакет, поднимается к себе и, открыв его, понимает, что вещь не того размера. «Да уж, это совсем некстати! Ну ладно, надену что-нибудь другое и оформлю возврат». Рита надеялась надеть эту блузку сегодня на день рождения подруги. Девушка пытается немного отдохнуть, как вдруг чувствует спазмы. «Так, раздраженный кишечник дал о себе знать. После всей этой утренней суматохи мое тело откликнулось на треволнения». Рита беспокоится: вдруг организм подведет ее вечером, когда они будут праздновать в ресторане. Однако она успокаивает себя: «Если хорошенько подумать, то я всегда чувствую себя лучше, когда куда-нибудь выхожу. И потом, в ресторане есть туалет, куда я всегда могу наведаться. Не хочу отказываться от дня рождения подруги. Я заслужила это маленькое удовольствие!»

Выберите лучшую версию себя

В лучшей (второй) версии себя Рита никогда не позволяла обстоятельствам взять над собой верх – вернее, не позволяла это сделать эмоциям, готовым вспыхнуть в сложившейся ситуации. В чем же причина? Она чувствовала, что способна справиться с непредвиденными проблемами. Конечно, и в том и в другом сценарии Рита пришла на работу с опозданием: у внезапных происшествий часто бывают неизбежные последствия. Однако в лучшей версии себя она не побоялась просить о помощи. Девушка знает, что в пределах своих возможностей всегда сделает для других все, что от нее зависит, поэтому и сама может свободно обратиться за поддержкой. Если бы коллега отказался за ней заехать, она бы позвонила кому-нибудь другому! И самое главное: Рита не стала откладывать в долгий ящик вопрос с машиной и не пыталась цепляться за какую-то компенсаторную мысль (в данном случае – о заказанной блузке). Разумеется, даже в лучшей версии себя она остается живым человеком: стресс из-за суматошного утра сказался на ее физическом состоянии. И, как и любой человек, Рита предвкушала радость от новой вещи, но не испытывала компенсаторной потребности возложить на нее все свои ожидания.

Вопрос, который чаще всего задают нам, психологам, – порой с большим недоверием, – звучит примерно так: «А вы на самом деле верите, что еще один ваш метод поможет решить все жизненные проблемы?» В действительности речь не о том, можно ли справиться с проблемами и неприятностями, изменив свой взгляд на них. Важно сосредоточиться на неизбежности таких событий. Когда выхода нет – потому что случившееся трагически необратимо, – существуют только две возможности. Первая – полностью отдаться своему горю и смотреть на жизнь как на череду бесконечных потерь (потому что все мы подвергаемся суровым испытаниям и несем утраты). Вторая – использовать это горе как отправную точку, чтобы подумать, поработать над собой и попробовать жить и чувствовать по-новому. Очевидно, что у всего, что с нами происходит, есть свои последствия. Однако неоспоримо и то, что жизнь не стоит на месте, она продолжается. Так давайте попробуем сделать так, чтобы она продолжалась лучшим образом! У всех нас есть непреложная обязанность перед самими собой – заботиться о себе, о своем здоровье и благополучии. Помните, о чем мы говорили во введении? Жизнь не должна быть тем, что просто с вами происходит. У каждого есть возможность переписать ее с чистого листа. Какой будет ваша история – как у Риты № 1 или у Риты № 2? Выбор только за вами.

Словарь

Валидация

Процесс, позволяющий признать и легитимизировать значение, которое мы придаем своим эмоционально-когнитивным и поведенческим реакциям, возникающим в ответ на происходящие события. О *валидации «я»* говорят, имея в виду признание и безоговорочное принятие индивида во всей его сложности и полноте.

Гормон

Молекула, которая служит «вестником» и передает сигнал от одной клетки (или их совокупности) к другой (или группе клеток). Так регулируется метаболизм и поддерживается активность тканей, органов или нейромедиаторных систем. Деятельность различных гормонов в организме обусловлена как факторами среды (например, эмоциональным и социальным опытом), так и генетическими особенностями.

Другие значимые люди

Взрослые, которые служат ребенку примером: родители, старшие братья или сестры, няня, бабушки и дедушки… Это те, с кем ребенок проводит много времени и с кем он переживает первый важный опыт человеческого общения. Благодаря такому опыту маленький человек начинает неосознанно усваивать, как устроены мир и отношения между людьми. У некоторых детей может быть только один значимый взрослый, так как именно с ним они проводят большую часть времени (например, с матерью). Однако наблюдения показывают, что у детей может устанавливаться и больше одной значимой связи – например, с обоими родителями или с дядей или тетей. Благоприятный фактор для возникновения привязанности – время, которое взрослый проводит вместе с ребенком, а не родственная связь как таковая.

Имплицитная память

Форма долгосрочной памяти, приобретенной и используемой неосознанно, которая способна влиять на мысли и поведение. К ней невозможно получить доступ намеренно. Хранящуюся в ней информацию нельзя выразить в словах. Существует несколько видов имплицитной памяти, наиболее подробно изучены процедурная, ассоциативная эмоциональная и неассоциативная память.

Процедурная память относится к навыкам, проявляющимся в автоматическом поведении. Например, это езда на велосипеде, вождение автомобиля или другая деятельность, требующая автоматического выполнения точной последовательности действий.

Ассоциативная эмоциональная память относится к условным рефлексам и навыкам. Ассоциация формируется между раздражителем и реакцией на него. К примеру, в истории из пятой главы Эва ассоциировала появление страха с таким стимулом восприятия, как эмоциональная близость Рикардо.

Неассоциативная память относится к привычке и сенсибилизации. В случае привычки простое длительное повторение определенного опыта вызывает усвоение навыка: закрепляется склонность предпочитать уже привычное или вновь предлагать его. В случае сенсибилизации повышается интенсивность реакции под влиянием имплицитного навыка, который возникает после длительного воздействия сенсибилизирующего раздражителя. К примеру, если человек долгое время, особенно в детстве, регулярно становился жертвой несправедливостей, он может «сенсибилизироваться» в отношении злости. В таком случае он будет злиться гораздо сильнее, чем предполагает раздражитель.

Когнитивное мышление

Совокупность разнообразных ментальных функций, в число которых входят восприятие, внимание, способность к суждению и оценке, рациональное мышление, осознанность и процессы принятия решений, а также понимание, обучаемость и способность найти выход из трудной ситуации.

Когнитивная реструктуризация

Цель сотрудничества психотерапевта и пациента в когнитивном подходе. Она позволяет получить доступ к дисфункциональным мыслям и патогенным схемам, сложившимся в прошлом, чтобы изменить их, выработав стиль функционального мышления.

Когнитивная теория

Психологическая теория, исходящая из того, что способ нашей оценки и интерпретации собственного опыта существенно влияет на эмоции и чувства, а следовательно, и на поведение.

Нейромедиатор

Биологически активное химическое вещество, благодаря которому клетки нервной системы (нейроны) «общаются» между собой. Высвобождение нейромедиатора вызывает реакцию, которая может зависеть от его химической природы и от клеточных структур, с которыми он связывается. Уровень нейромедиаторов в организме регулируется как факторами среды (например, эмоциональным и социальным опытом), так и генетическими особенностями.

Нейронауки

Совокупность научных знаний о строении и функционировании нервной системы. *Когнитивные нейронауки* ищут ответ на вопрос, каким образом ментальные функции активируются нейронными цепочками.

Привязанность

Динамическая система отношений и поведения, приводящих к формированию психологической связи между двумя людьми. В контексте развития личности отношения привязанности устанавливаются между новорожденным и ухаживающими за ним лицами – иначе говоря, опекунами. Отношения привязанности определяются как длительная, эмоционально значимая связь, в которой один из субъектов отношений ищет в другом уверенности и утешения, потому что испытывает страх и чувствует себя в опасности.

Проработка

Преобразование входных данных (опыта и эмоциональных переживаний) для формирования новых навыков, позволяющих лучше адаптироваться к окружающей среде. Проработка позволяет создать функциональные связи с прошлым опытом и использовать его конструктивно, чтобы снизить уровень конфликта и эмоционального груза (стресса).

Системный подход

В психологии – подход, в котором индивид, а соответственно, и все его расстройства представляются неотъемлемой частью единой системы отношений. Системная модель фокусирует внимание на окружении человека и его взаимоотношениях в рамках этого круга.

Эксплицитная память

Форма осознанной памяти, требующая обращения к прошлому опыту и используемая сознательно. Она составляет основу для обучения и познания. Ее можно вербализировать

путем повествования. Она ссылается на всю ту информацию, что мы в состоянии описать и осмыслить непосредственным образом.

Эмоция

Многокомпонентный процесс, цель которого – информировать субъекта о присутствии и степени значимости внутренних и/или внешних раздражителей и подготовить его к возможному действию.

Первый компонент этого процесса – оценочного типа: каждая эмоция рождается из когнитивной оценки внутренних или внешних раздражителей. Когнитивная оценка представляет собой предшествующий эмоциональный опыт, который провоцирует физиологические изменения. Второй компонент – физиологического типа: каждая эмоция на определенном уровне сопровождается активацией физиологических процессов, которая задействует автономную нервную систему как в центральной структуре (изменения в нейропередающих системах), так и на периферии (изменение сердечного и дыхательного ритмов, температуры тела, мышечного тонуса, насыщения крови кислородом, потоотделения). Третий компонент – это возможное побуждение к действию, так как эмоции оказывают влияние на поведение.

Эмоциональный шантаж

Форма вымогательства и психологической манипуляции, при которой человек угрожает – прямым или неявным образом – наказать другого в случае, если тот не оправдает его ожиданий. Шантажист прибегает к разным аргументам, эксплуатируя предполагаемую важность эмоциональной связи между собой и второй стороной. Он играет на страхе другого человека быть отвергнутым, брошенным, порицаемым, страхе перемен и боязни того, что он не сможет жить и умрет без шантажиста.

Эмпатия

Способность чувствовать эмоциональное состояние другого человека опосредованным образом, то есть не прибегая к механизму слияния. Можно понимать аффективно-эмоциональное состояние другого, оставаясь при этом собой.

Благодарности

Бесконечно благодарим всех читателей, которые год за годом поддерживали нас сообщениями и комментариями. Ваши слова часто заставляли улыбаться и расти над собой. И самое главное, вы помогли нам понять, насколько важны наша каждодневная работа и все те знания, которыми мы делимся. От всей души, со всей искренностью мы говорим вам спасибо.

Мы особенно признательны Лидии Салерно из издательства «Риццоли» за ее многочисленные и несомненно ценные идеи, благодаря которым книга только выиграла.

Почему никто не сказал мне об этом раньше?

Проверенные психологические инструменты на все случаи жизни
Джули Смит



Необходимые инструменты и техники для поддержания оптимального психического здоровья прямо из кабинета профессионального психотерапевта – для всех, кто по разным причинам не может посетить этот кабинет.

Доктор Джули Смит превратила сложные психологические техники и приемы в простые практические советы, которые легко применять в реальной жизни.

Простые, но квалифицированные советы на каждый день помогут справиться с тревогой, стрессом, горем, неопределенностью, стать устойчивее и в конечном счете взять на себя ответственность за свое психическое здоровье. В книге очень удобная навигация: материал разбит на короткие главы, и читатель сможет сразу обратиться к той теме, которая в данный момент волнует его больше всего, – и быстро найти подходящие инструменты.

Об авторе

Джули Смит – практикующий психолог с более чем 10-летним опытом работы. Джули консультировала в нескольких направлениях – от отделения неотложной помощи и общественных организаций до кризисных бригад и Министерства обороны. Сегодня ведет частную практику в Хэмпшире, Англия. Член Британской ассоциации поведенческой и когнитивной психотерапии (BABCP).

Почему мне плохо, когда все вроде хорошо

Реальные причины негативных чувств и как с ними быть

Андерс Хансен



Все мы время от времени бываем не в настроении, тревожимся, боимся или даже впадаем в депрессию без явной причины. Да еще и грызем себя за это. Задаемся вопросом, почему все плохо, когда все вроде хорошо.

«Плохо – это нормально. Мозг не заточен под бесконечные удовольствия», – уверяет шведский психиатр Андерс Хансен, сторонник биологического подхода к эмоциям. В доступной форме он рассказывает, как работает наш разум, и объясняет, что тревожность и склонность к негативному восприятию реальности естественны, это пережитки тех незапамятных времен, когда люди рисковали умереть от нападения хищников, голода и инфекций.

В то же время он дает надежду, объясняя, что мы можем чувствовать себя хорошо, – для этого нам нужно правильно заботиться о своем мозге, теле и, возможно, перестать гнаться за счастьем. Вы научитесь понимать свою нервную систему, слушать сигналы организма и улучшать эмоциональное состояние.

Эта книга вышла в Швеции в конце октября 2021-го и была продана тиражом более 80 тыс. экземпляров. Несмотря на позднюю дату публикации, она заняла 6-е место среди самых продаваемых нон-фикшен-книг 2021 года и несколько недель подряд возглавляла список бестселлеров Швеции.

Об авторе

Андерс Хансен – успешный шведский психиатр, психотерапевт Стокгольмской школы экономики. Ведущий популярного документального телешоу о тайнах человеческого мозга, материалы которого готовит самостоятельно. Неоднократный спикер Ted, писатель, автор тысяч статей по медицине и нескольких бестселлеров.

Над книгой работали



Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*
Ответственный редактор *Наталья Довнар*
Литературный редактор *Ольга Дергачева*
Креативный директор *Яна Паламарчук*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Корректоры *Елена Бреге, Наталья Воробьева*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
mann-ivanov-ferber.ru